YOGA NIDRA – RELAXAMENTO PROFUNDO

Diz *Swami Satyananda Saraswati* :

"O *Yoga Nidra* é um método para provocar completo relaxamento físico, mental e emocional. É um composto de duas palavras em sânscrito: *Yoga* que significa "*união*", "*convergência*"; *Nidra* que corresponde de maneira geral a "*relaxamento*", embora em sânscrito signifique "*sono*".
Então *Yoga Nidra* quer dizer "*relaxamento por meio de convergência da mente para um ponto*".
No *Yoga Nidra* ocorre um relaxamento que parece que adormecemos, por isso mesmo, muitas vezes, referem-se ao *Yoga Nidra* como "*sono psíquico*", "*sono lúcido*" ou "*sono em estado de consciência interior*". É um estado que se situa no limite entre sono e vigília e que permite contato com o subconsciente e com o inconsciente, contato este associado a uma consciência passiva dos fatos e à ausência de ansiedade e tensão".

"O *Yoga Nidra* pode ser usado par provocar sono, como pode também ser usado para substituir o sono. Durante o sono os pensamentos e preocupações ocupam a mente e o corpo permanece tenso. As pessoas acordam cansadas. Na prática de *Yoga Nidra* a mente e o corpo relaxam por completo e a pessoa consegue restaurar seu vigor físico e mental em pouco tempo. É dito que uma hora de *Yoga Nidra* corresponde a quatro horas de sono. Por quê? Porque o *Yoga Nidra* é um método de *Prahyahara*[1] ou desligamento as sensações físicas de forma consciente, reduzindo as tensões físicas e psíquicas".

Antônio Blay aborda as fases do relaxamento geral da seguinte forma:

1. Consciência Física Periférica: afrouxamento dos músculos de forma consciente. Inclui a idéia de abandono do corpo, soltura e relaxamento.

---

[1] *Prathyahara* se relaciona com *Yoga Nidra*, pois sendo a "*abstenção dos sentidos*", "*cancela o ego*" e por isso, *Yoga Nidra* é também chamada de "*pré-meditação*".

2. Consciência *Prânica* ou de Formigamento: esta sensação de formigamento se apresenta quando a fase anterior ficou bem estabelecida. Quando insensivelmente, vai desaparecendo a percepção mais interior, que se converte em um formigamento ou ligeira vibração, como se o corpo estivesse constituído por sutil corrente elétrica. Essa sensação começa a ser notada primeiramente nas mãos e nos pés e passa par o corpo inteiro.

3. Consciência Sensitivo–Emotiva: é o estado que consiste na combinação de três elementos – a ação constante de afrouxar mais e mais; fazer uma respiração abdominal lenta, tranqüila e profunda e de conservara a mente desperta e serena. Esta fase é o momento mais adequado para a introdução de visualização ou de um pensamento semente (*Sankalpa*[2]).

4. Consciência Serena da Mente: quando se deixa invadir por um estado sereno de paz e tranqüilidade que transpõe todos os estados comuns da mente agitada.

APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS

O *Yoga Nidra* pode ser utilizado em um conjunto de doenças crônicas, doenças degenerativas, na prevenção do estresse, nos casos de doenças do coração, nas doenças psicossomáticas como a asma (excelente para combater a asma), em insônia (diminui e até elimina a insônia), úlcera nervosa (alivia as úlceras, gastrite e colite), enxaqueca, ansiedade e distúrbios do sistema nervoso.

Efeitos Terapêuticos:

1. Recupera rápida e completamente a fadiga física e mental – liberando o estresse.
2. Cura transtornos causados pelo excesso de tensão.
3. Desfaz as contrações crônicas musculares.
4. Resulta numa redução da atividade do sistema nervoso simpático (excitante) e no aumento da função do sistema nervoso parassimpático (relaxante) – equilibrando os mediadores químicos na corrente sangüínea.
5. Reduz a necessidade de oxigênio (diminui o consumo de O2) no sangue, conduzindo o coração ao relaxamento profundo (desacelera as batidas do coração), pois quando estamos em movimento o coração necessita bombear até cinqüenta litros de sangue por minuto, ao passo que quando estamos em relaxamento, bastam quatro litros de sangue por minuto.

---

[2] Um propósito, uma resolução, uma determinação, é a "*escolha*", a "*Luz*". O poder está no subconsciente, é quando este poder pode ser tomado para conduzir a vida.

6. Apazigua e auxilia, com grande efeito, na redução da ansiedade, da agitação, distúrbios do sono e perturbações nervosas.
7. Reduz os riscos de arritmias cardíacas (equilibra o ritmo cardíaco), ataque cardíaco (diminui o perigo das isquemias cardíacas, que podem resultar em enfarte agudo do miocárdio e derrames), insuficiência cardíaca, pressão alta (hipertensão – diminui a pressão arterial), colesterol e excesso de adrenalina no sangue.
8. Aumenta a resistência da epiderme.
9. Relaxa a mente e traz um profundo senso de paz.

ELEMENTOS BÁSICOS DO *YOGA NIDRA*:

1. Rodízio de Conscientização – Relaxamento Físico
2. Consciência da Presença da Respiração – Relaxamento Físico
3. Desenvolvimento de Sensações – Relaxamento Emocional
4. Visualização (*Sankalpa*) de Histórias e Imagens – Relaxamento Mental

QUATRO ESTADOS MENTAIS:

1. Vigília – mente consciente (agitação e inquietude) – ondas *Beta* que oscilam entre 13 / 20 ciclos por segundo.
2. Sono – ondas *Teta* que oscilam entre 4 / 7 ciclos por segundo.
3. Sono Profundo – inconsciência – ondas *Delta* que oscilam entre 0 / 4 ciclos por segundo.
4. *Turya* – *Samadhi*.

RELAXAMENTO: ondas *Alfa*, que oscilam entre 7 /13 ciclos por segundo.

YOGA NIDRA

RELAXAMENTO FÍSICO – EMOCIONAL - MENTAL

* Transcrição literal do livro: "*Yoga Nidra*: *Relaxamento Físico, Emocional, Mental*", por *Paramahamsa Satyananda,* Thesaurus.

Figura – *Paramahansa Satyananda Saraswati*

O AUTOR

Paramhamsa Satyananda tem trabalhado nos últimos 37 anos em um processo de destilação das antigas técnicas tântricas que foram aprendidas durante os 12 anos que passou com seu *Guru*, *Swami Sivananda* de *Rishkesh*; aperfeiçoadas em 12 anos de reclusão enquanto monge itinerante e montadas em um sistema claro, pronto para ser ensinado, como tem acontecido em sua *Bihar School Of Yoga* que já conta com 13 anos de existência.

Yoga Nidra é talvez a mais válida de todas as práticas divulgadas por *Paramhamsa Satyananda*, pois cria um perfeito estado de relaxamento físico, mental e emocional; mantém um equilíbrio no limiar entre o estado de alerta e o de sono, que não só remedia as causas de enfermidades tais como hipertensão e úlcera, mas também aumenta a consciência nos planos psíquicos e mentais.

PREFÁCIO

Yoga Nidra é uma técnica de meditação que faz parte da tradição tântrica. Nos textos antigos ou *Tantra Shastras* aparece como *Nyasa*, isto é, um procedimento complexo e longo que inclui o conhecimento de *Mantras*, *Chakras* e do alfabeto sânscrito.

Quando ouvia esses textos, *Swami Satyananda* reconheceu a necessidade e utilidade de uma técnica assim no mundo moderno.

Baseando-se nela então, ele descobriu uma forma simples e efetiva de praticar *Yoga Nidra* diariamente e começou a usar o método em 1962. Deste início originaram-se as práticas atuais.

Este livro é uma compilação das conferências e aulas sobre *Yoga Nidra* oferecids pelo *Swami* nos últimos 8 anos. É dividido em duas partes: teoria e prática. Apresentamos cinco aulas práticas com instruções adicionais que permitem ao leitor um desenvolvimento individual. São exemplos de práticas dadas pelo *Swami* ou por outros *Swamis* da Escola de *Yoga* de *Bihar*. Houve um esforço dirigido no sentido de apresentar os exercícios da maneira mais clara e simples possível, para que todos possam obter maior benefício.

Yogasiddhi e *Laksman* (June e Karl Jackson) datilografaram transcrições de vários trechos deste livro. O manuscrito foi preparado e paginado por *Kundan* (John Ransley). Os *Swamis Muktananda* e *Satyadharma* datilografaram o manuscrito final.

INTRODUÇÃO

Yoga Nidra é um método para provocar completo relaxamento físico, mental e emocional.

Yoga Nidra é um composto de duas palavras em *sânscrito*: *Yoga* significa "*união*", "*convergência*"; *Nidra* corresponde, de maneira geral, a "*relaxamento*", embora seja uma corruptela da palavra que em sânscrito significa "*sono*". Então *Yoga Nidra* quer dizer "*relaxamento por meio de convergência da mente para um ponto*".

O estado de relaxamento é alcançado por uma interiorização que afasta as sensações exteriores.

Nós nos desligamos tão completamente que nos parece que adormecemos. Por isso mesmo, muitas vezes referem-se ao *Yoga Nidra* como "*sono psíquico*", "*sono lúcido*", ou "*sono em estado de consciência interior*". É um estado que se situa no limite entre sono e vigília e que permite contato com o subconsciente e com o inconsciente, contato este associado a uma consciência passiva dos fatos e à ausência de ansiedade e tensão.

SONO

Yoga Nidra pode ser usado para provocar sono. Pode também substituir o sono. Muita gente adormece enquanto lê ou enquanto tenta resolver algum problema, ou mesmo enquanto está debaixo de alguma ansiedade. Durante o sono os mesmos pensamentos e preocupações ocupam a mente e o corpo permanece tenso. De manhã, a pessoa se sente mais cansada, letárgica e torna-se difícil sair da cama. Por algum tempo há um estado de sonolência, entre sonho e despertar. Geralmente oito horas de sono são suficientes para pessoas sadias. A prática de *Yoga Nidra* imediatamente antes de dormir, produz um sono profundo e repousante. A mente e o corpo relaxam por completo e, em conseqüência, o número de horas necessárias se reduz. *Yoga Nidra* pode e deve ser praticado outras vezes durante o dia para que se usufrua de seus benefícios, como técnica de meditação. Quando se consegue praticar assiduamente e com resultados positivos, o *Yoga Nidra* produz uma sensação de completo repouso. Uma hora de *Yoga Nidra* durante o dia corresponde a quatro horas de sono durante a noite.

Yoga Nidra é um método de *Pratyahara,* ou desligamento, em que se tenta ignorar as sensações físicas. Isso reduz drasticamente a consciência da existência do mundo exterior e do nosso corpo físico. Alcança-se este ponto, mentalizando cada parte do corpo separadamente, em rodízio sistemático. Desse modo, a consciência é dirigida de um pensamento a outro, de uma sensação a outra, e se retrai naturalmente. Resulta daí um profundo estado de relaxamento que liberta tensões e limpa a mente de elementos perturbadores.

RECEPTIVIDADE

A mente torna-se límpida e podemos então entrar em contato com nossa personalidade interior. Em *Yoga Nidra*, sugestões positivas feitas a si mesmo têm uma força poderosíssima e podem mudar toda uma vida: no começo e no final da prática de *Yoga Nidra*, deve-se sempre incluir uma oportunidade formal para se mentalizar um propósito positivo. Estamos nesta ocasião num estado de altíssima receptividade, campo excelente para aprendizagem, pois o material vai diretamente ao inconsciente sem a interferência do consciente. A maior vantagem disso em *Yoga Nidra* é que o método é fácil e completamente assimilado pelo aluno que logo pode praticar sozinho, sem um professor. Oferece também grande potencial no campo da educação. Por exemplo, na Bulgária, tentaram um método semelhante ao *Yoga Nidra* para o ensino de

línguas estrangeiras, que levavam dois ou três anos para serem assimilados pelo aluno. O tempo de aprendizagem diminuiu para algumas semanas somente.

A prática de *Yoga Nidra* pode transformar sua vida numa contínua expressão de bem-estar e alegria, porque as pessoas que sabem relaxar trabalham com mais eficiência, gozam a vida em sua plenitude e se relacionam melhor com os outros. Enquanto a tensão leva ao desperdício de energia e raciocínio, um relaxamento verdadeiro nos dá a recuperação do poder mental e físico e, além disso, nos permite direcionar esse poder para o ponto que desejamos.

Assim, *Yoga Nidra* fortalece nossa vontade e nos auxilia a encontrar novos horizontes para nossa vida.

Capítulo I - 1ª PARTE – TEORIA

A NECESSIDADE DO RELAXAMENTO

Mesmo as últimas descobertas científicas, o progresso tecnológico e as bem organizadas instituições econômicas, sociais e políticas do mundo de hoje falharam no momento de solucionar os problemas físicos, mentais e espirituais do homem moderno. Lei, polícia, exércitos, governos, constituições, tudo falhou. Somos emocionalmente paupérrimos apesar da prosperidade, do conforto material, dos seguros sociais, do melhor ensino que nos oferece a sociedade atual. No nível emocional, temos doenças, desequilíbrios e desorganização: tudo, exceto paz de espírito. Sofremos de doenças crônicas, não somente físicas, mas, sobretudo mentais. Nos países em desenvolvimento, as pessoas sofrem mais com as moléstias físicas, ao passo que, nas civilizações mais avançadas e prósperas, existem moléstias mentais crônicas a respeito das quais somos totalmente ignorantes. Não temos a menor idéia da natureza dos erros psicológicos, das tensões e aflições profundamente arraigadas que dirigem nosso destino e ditam o comportamento humano. As aflições individuais, as torturas e dores que são inevitáveis em nossas vidas estão guiando os destinos da humanidade. A inquietação no mundo inteiro é apenas um reflexo do estado mental doentio do homem moderno.

SOCIEDADE MODERNA

As sociedades modernas acabaram com as grandes desgraças do passado, mas enfrentam uma nova epidemia de doenças mentais e físicas causadas pela exaustiva competição diária na vida atual. Na Austrália, por exemplo, mais da metade dos leitos dos hospitais (psiquiátricos ou não) estão ocupados por vítimas de alcoolismo, esquizofrenia e males semelhantes. Em todos os países desenvolvidos, consomem-se enormes quantidades de barbitúricos, tranqüilizantes e comprimidos para dor de cabeça, todos os anos.

Tranqüilizantes e álcool podem aliviar temporariamente as tensões musculares e emocionais, mas, quando o efeito cessa ou diminui, o mal que fazem é comprovadamente superior ao bem que possam ter feito ao organismo. Os problemas mentais, que o indivíduo tinha conseguido esquecer por algum tempo, voltam, com mais intensidade e muitas vezes ele não está em condições de suportar o impacto e se torna uma pessoa mentalmente fraca e instável. É bastante significativo saber-se que muitos esquizofrênicos são também alcoólatras.

Muitas das outras moléstias características dos países industrializados são indubitavelmente de origem psicossomática, embora sejam também importantes as causas físicas como maus hábitos de alimentação e poluição. Nos Estados Unidos quase metade do total de mortes são causadas por distúrbios cardíacos ou arteriais e várias formas de câncer matam um quinto. Outras doenças incluem diabete, artrite e reumatismo, úlceras de estômago, asma, bronquite, complicações renais, uma porção de perturbações digestivas, doenças de pele. Esses males se originam em tensões profundamente enraizadas em nossa mente e em nosso corpo.

DEFICIÊNCIAS MENTAIS

Não há ninguém hoje em dia que esteja livre de qualquer deficiência mental. Esta deficiência nunca poderá ser curada com prosperidade na vida ou com algumas orações pela manhã. Muita gente ignora o que é realmente uma deficiência mental e os fatores e temores nos são completamente desconhecidos. Vivemos num mundo em que a matéria é mais importante. Quando sabemos que nosso corpo está doente, logo procuramos tratamento, porém quando a mente está enferma, nem percebemos e, portanto, não nos curamos. Assim a enfermidade torna-se parte das camadas mais profundas de nossa mente, no subconsciente.

Cada mente faz parte da coletividade. Deficiências mentais individuais ou coletivas podem conduzir a um desastre geral e muitas vezes isso acontece. Tem de haver um

meio de fazer desenvolver na sociedade, na comunidade, na família e no próprio indivíduo condições de vida saudáveis. As religiões fracassaram. A economia também fracassou em sua finalidade de oferecer paz à humanidade e dar uma solução aos problemas do indivíduo, da comunidade e da sociedade. Estes problemas começam basicamente no indivíduo e só podem ser solucionados pelo próprio indivíduo.

O indivíduo está no centro, é o núcleo, de quase todos os problemas atuais.

TENSÕES

Os santos e sábios da *Índia* já dizem há muitos séculos que a paz e a tranqüilidade vêm de dentro para fora e não de fora para dentro. Todos deveriam gozar da possibilidade de penetrar até o subconsciente para que a personalidade interior de cada um pudesse ser atingida, ser tratada e, sobretudo, ser transformada numa personalidade saudável. *Yoga Nidra* oferece essa grande possibilidade.

A psicologia moderna e a filosofia *hindu* enumeram os três tipos de tensões responsáveis por todas as aflições da vida moderna. A primeira é a tensão física ou muscular. A segunda é a mental ou psíquica. A terceira é a tensão emocional. Esses três tipos de tensão originam doenças, inibições, complexos, ansiedades e toda uma gama de sofrimentos.

A maioria das pessoas diz ou pensa que estão relaxados a maior parte do tempo. Para alguns poucos, isso é verdade, porém testes científicos provam definitivamente que quase todas as pessoas estão sempre tensas, embora nem percebam o fato. Nós mesmos podemos confirmar isso através de observação: quem não conhece gente que tem o cacoete de roer unhas, botar o dedo no nariz, coça a cabeça, ou ficar alisando o queixo? Outros fumam um cigarro atrás do outro, falam ininterruptamente sem dizer nada, não param quietos ou estão sempre prontos a irritar-se. Todos agem assim sem notar, e nós também podemos perfeitamente não ter a menor consciência de nosso estado de tensão: pensamos às vezes que somos felizes e descontraídos, mas basta um exame mais detalhado de nós mesmos e de nosso comportamento geral para chegar à conclusão oposta.

Relaxar parece facílimo: basta deitar-se numa posição confortável, fechar os olhos e adormecer. Também um cigarro, um drinque, um bom filme, um romance ou um programa de televisão podem funcionar. Ou quem sabe ir até o clube, ou conseguir uma receita de tranqüilizantes, ou tomar umas férias pode ser bom? Tudo isso produz apenas um alívio temporário, passageiro, das tensões existentes. Mesmo quando as pessoas estão dormindo, a cabeça continua funcionando, tentando resolver problemas;

então acordam cansadas, exaustas do mesmo modo. No século da ciência, ninguém sabe nada a respeito de relaxamento.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra é o tranqüilizante do iogue. É o meio natural de estabelecer harmonia e bem-estar por todo o organismo. É um sistema para relaxar que tem efeitos surpreendentes: reduz as tensões físicas e mentais que a vida moderna provoca, rejuvenesce o sistema nervoso das pessoas doentes ou enfraquecidas e desperta uma grande capacidade de cura.

Yoga Nidra é conhecido como método de relaxamento, mas, na verdade, seu grande objetivo é um equilíbrio físico e mental. *Yoga Nidra* provoca um estado de tranqüilidade em todas as dimensões da personalidade e uma consciência de esclarecimento e auto-realização. A prática é baseada num rodízio de conscientização em que a mente focaliza as diferentes partes do corpo. Este é o segredo do sucesso do *Yoga Nidra*. Outras técnicas são igualmente utilizadas, tais como *Antar Mouna Pranayama*; *Chidakasha*, *Dharana*, visualização interior. Em conjunto, a prática se constitui num método versátil de meditação que é útil tanto para iniciantes como para estudantes mais avançados.

Para ter uma idéia nítida do que é realmente *Yoga Nidra* e lhe dar o merecido valor, é necessário conhecer algo sobre o vasto campo do *Yoga* e sua psicologia de meditação e também sobre a mente humana. O próximo capítulo tratará disso.

***YOGA* E A MENTE**

Yoga é a ciência do bem-viver. O *Yoga* atrai pessoas que desejam transformar-se internamente, que não se sentem satisfeitas consigo mesmas ou com a vida que levam. Em suma, os que desejam uma mudança fundamental.

A palavra *Yoga* quer dizer, ao pé da letra, união, comunhão, junção ou, melhor ainda, fusão. *Yoga* significa um processo de comunhão, de reintegração da camada mais profunda da consciência com a camada mais alta e mais poderosa da consciência humana. É igualmente a união da personalidade ou forças conscientes, com as forças do subconsciente e inconsciente do homem. *Yoga* é um termo lato que inclui *Asanas*, *Pranayama*, misticismo, meditação, atividades altruísticas, entrega ao poder supremo, experiências em supra-consciência e o despertar de poderes e capacidades mentais.

Em *Yoga* há quatro caminhos principais para lidar com as diferentes espécies de tensão. Existem os caminhos de *Bhakti Yoga*, isto é, entrega completa de si mesmo e devoção a *Deus* ou a um *Guru*. *Karma Yoga* é a busca da perfeição no trabalho inteiramente desprovido de interesses humanos. *Raja Yoga* é o controle mental que inclui *Asanas*, *Pranayama* e meditação. *Jnana Yoga* é auto-análise e pesquisa, até atingir a sabedoria máxima. Estas são as espécies de *Yoga* que se destacam no *Bhagavad Gita* e nos *Yoga Sutras*.

RAJA YOGA

No mundo moderno o *Raja Yoga* é o mais comumente praticado e o que mais se adapta à concepção popular do que é *Yoga*. Esta afirmação é verdadeira, sobretudo para os países ocidentais apesar da ênfase exagerada que dão à parte de conhecimentos intelectuais. A razão principal desse interesse é porque os resultados são muito bons. *Raja Yoga* serve para qualquer um, porque inclui todos os requisitos para uma vida espiritual mais alta desde o início até o fim. *Yoga Nidra* é um método de *Raja Yoga*. Nos últimos tempos, a crescente aceitação popular do misticismo hindu no ocidente fez desenvolver sobremaneira o *Bhakti Yoga*, mas *Raja Yoga*, apesar disso, continua a ser a forma de *Yoga* mais extensamente praticada.

Raja Yoga preocupa-se com a consciência e suas várias manifestações: consciente, subconsciente, inconsciente e supra-consciente. A explicação clássica do que seja *Raja Yoga* é exposta num livro intitulado *Yoga Sutras*, que é uma coleção magistral de 196 Aforismos escritos pelo antigo sábio *Patanjali*, algum tempo antes do nascimento de *Cristo* (veja "*Quatro Capítulos Sobre Liberdade*", publicado pela *Escola de Yoga Bihar*). *Patanjali* dividiu o caminho de *Raja Yoga* em oito estágios diferentes, começando com as regras básicas da mudança do caráter no indivíduo e finalizando com o estágio final de *Samadhi* ou auto-realização. Os estágios são os seguintes:

Estágios Preparatórios ou Externos:

1. *Yamas* (normais sociais)
2. *Niyamas* (normas pessoais)
3. *Asanas* (posturas)
4. *Pranayama* (controle de *Prana*, força vital)
5. *Pratyahara* (desligamento dos sentidos)

Estágios mais Elevados ou Internos:

6. *Dharana* (concentração, convergência)
7. *Dhyana* (meditação pura, isto é, concentração espontânea)'
8. *Samadhi* (supra-consciência)

Os quatro primeiros estágios desse *Yoga* referem-se a práticas específicas; os quatro últimos, porém, ligam-se a estados de consciência e às práticas necessárias para atingi-los. Primeiro a consciência mergulha no estado de *Pratyahara* e depois se expande em direção a *Samadhi*, que só pode ser alcançada quando todos os estágios anteriores se desenvolvem até certo nível.

HATHA YOGA

Já deve ter ficado claro para o leitor o fato de que o *Yoga* abrange um campo muito vasto, mas na opinião popular ele se restringe ainda a exercícios físicos ou posturas (*Asanas*) e a exercícios de respiração (*Pranayama*) que em conjunto, formam o *Hatha Yoga*. *Asanas* e *Pranayamas* são muito importantes, contudo ambos são apenas exercícios preliminares.

Ao mesmo tempo, os chamados exercícios de *Hatha Yoga* não oferecem somente benefícios físicos como redução de peso, tônus muscular, estética ou tratamento de males como sinusite, úlcera e asma. Cientistas descobriram que *Asanas* e *Pranayama* também têm influência benéfica sobre males psicossomáticos, mentais e físicos que surgem sob a forma de doenças psíquicas. Dificuldades mentais como ansiedade, inquietação, neurose, insônia e grandes preocupações podem ser curadas, sem perigo nenhum, através do *Yoga* e suas posturas físicas, pois estas não só anulam defeitos físicos e problemas como também estimulam e influenciam as várias glândulas que geram as emoções.

MEDITAÇÃO

Quando atingimos as práticas de meditação, descobrimos que há centenas de maneiras de mergulhar dentro das camadas mais profundas da própria consciência. Em *Yoga*, meditação tem um papel preponderante como método efetivo de provocar relaxamento mental e físico e de libertar a mente de tensões e complexos arraigados no fundo do ser. A meditação no ocidente é considerada como um processo de contemplação de uma idéia em particular. Em *Yoga* ela é definida como um processo de conscientização através do qual tentamos atingir o ponto mais alto de nosso ser. Na meditação, a pessoa procura adquirir um completo conhecimento de si mesmo e tenta treinar e coordenar as infinitas potencialidades da própria mente. O método não é tão difícil, porém cada um deve encontrar o seu próprio caminho. Todas as técnicas têm como objetivo conduzir o indivíduo através de *Pratyahara* até *Dharana*, quando então a meditação pura ou *Dhyana* poderá advir espontaneamente. Muita gente afirmará que a

meditação transcendental – uma forma de *Mantra Yoga* – é o método mais efetivo para atingir esse ponto. Porém existem outras técnicas que trazem resultados igualmente bons, como *Japa Yoga*, *Ajapa Japa*, *Mantra Siddhi Yoga*, *Yoga Nidra*, *Antar Mouna*, *Chidakasha Dharana*, *Trataka*, *Nada Yoga*, *Prana Vidya* e *Krya Yoga* (veja "*Meditatios From The Tantras*", publicado pela *Escola de Yoga de Bihar*). As duas técnicas mais úteis para o homem moderno são *Japa Yoga* e *Yoga Nidra*.

A meditação propriamente dita vem espontaneamente, mas para desenvolver o poder de meditação temos de nos submeter a todo um processo de relaxamento, que só é atingido totalmente através do desligamento completo do ambiente exterior para um mergulho profundo dentro de si mesmo. Então, aos poucos, a consciência da existência de um mundo exterior desaparece. A consciência do corpo físico, da respiração, da mente consciente, do subconsciente e também do inconsciente vai desaparecendo, sendo este último estágio o mais difícil. Em *Yoga* se diz que , quando se perde a consciência de tudo isso, atingiu-se um relaxamento completo e tem início a verdadeira meditação. No sistema de *Patanjali* esta é a prática completa de *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana*.

SÍMBOLO PSÍQUICO

Muitas das técnicas já descritas atingem *Pratyahara* pela prática sistemática da conscientização do corpo, da respiração, da presença e sons externos e através da repetição do Mantra. Essa conscientização provoca um afastamento do mundo exterior, em parte porque concentra a mente e parte porque a mente fica de tal maneira atenta a fatos internos que esquece o ambiente externo. Quando se completa *Pratyahara*, a mente está concentrada num ponto e então o problema será manter a mente presa a esse ponto e, ao mesmo tempo, haver uma conscientização interior. Se o indivíduo continuar a prática de *Pratyahara*, o consciente se dissolve no inconsciente e ele adormecerá. Por isso, quando o consciente fica restrito a uma área limitada, escolhe-se um símbolo psíquico como objeto de concentração. Esse símbolo deve ser um objeto, ter uma forma determinada, e não ser apenas uma idéia abstrata. Pode ser uma figura humana como *Cristo*, *Buda*, ou seu *Guru*, pode também ser uma flor de lótus, um triângulo, o símbolo de um *Chakra*, um ovo dourado ou uma simples *Mandala* ou *Yantra*; ou mesmo um *Mantra* que tenha tomado corpo. Estes símbolos psíquicos, em *Yoga Nidra*, são apresentados ao indivíduo.

IMAGENS SUBCONSCIENTES

Neste estágio, a consciência já está penetrando o subconsciente. Especialmente no início, quando se tenta concentração num símbolo psíquico ou numa imagem, muitas outras imagens aparecem para perturbar e distrair a atenção. Essas imagens são na realidade eliminações subconscientes – expressões instintivas, motivos ocultos, desejos insatisfeitos, lembranças, experiências passadas – expressões simbólicas das camadas mais profundas de sua personalidade. Em *Yoga* elas são conhecidas como *Samskaras* ou impressões que constituem os elementos de nosso ego mental. Na psicanálise ocidental esses elementos são denominados inibições, complexos, repressão, neuroses, medos, fobias e psicoses. Eles são a causa de nossas tensões profundas e da constante inquietude da mente, e ficam bem no fundo de nossos comportamentos na vida diária. Condicionam nossos pensamentos conscientes e experiências e nos compelem a responder a eles de forma previsível. Em *Yoga* é importantíssimo libertar a mente dessas manifestações doentias para conseguir algum progresso.

Esses elementos emocionais subconscientes estão sempre no limiar de nossa mente e emergirão tão logo se atinja o relaxamento físico e mental. Não é necessário e desejável analisar essas impressões, mas elas precisam ser eliminadas para que se alcance uma profundidade maior de meditação. Quando surgem pela primeira vez, essas imagens podem às vezes apresentar-se sob formas perturbadoras e até mesmo aterrorizantes como demônios, dragões, fantasmas, serpentes, seres diabólicos, etc... Gradualmente, porém o aspecto muda e começa-se a visualizar jardins belíssimos, lagos serenos, paisagens tranqüilas, santos, nossa imagem em paz com ela própria e vários aspectos mais elevados de nossa personalidade. Quaisquer que sejam as experiências que se tenham ou as imagens que se percebam, é extremamente importante que não nos envolvamos nelas: deve-se simplesmente contemplá-las como figuras numa tela de cinema. É necessário que se permaneça consciente de tudo. Consciente, porém, como um espectador. A consciência é o que quebra os laços do envolvimento pessoal, é o meio de se libertar das impressões ou *Samskaras*. Finalmente, um dia, todas as imagens cessarão de vir à tona, talvez depois de praticar meditação durante meses ou anos, quando então teremos atingido o estágio de meditação pura ou *Dhyana*.

Yoga Nidra é um método completo que pode conduzir de *Pratyahara* para *Dharana* e finalmente até *Dhyana*. É habitualmente oferecido como um meio de desligamento dos sentidos que leva ao relaxamento. Os estágios mais altos, porém, também são acessíveis ao praticante persistente. O capítulo seguinte explica o *Yoga Nidra* como um método de relaxamento e de meditação.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra ataca de frente o problema das tensões tríplices provocando sucessivamente um relaxamento físico, emocional e depois mental. No anexo A pode-se ter uma idéia do esquema prático, mas tudo se resume nos seguintes elementos básicos:

1. Rodízio de Conscientização
2. Consciência da Presença da Respiração
3. Desenvolvimento e Sensações
4. Visualização de Histórias e Imagens.

As duas primeiras partes ligam-se ao relaxamento físico. A terceira, ao relaxamento emocional e a quarta, ao relaxamento mental. A oportunidade de formular um propósito, um objetivo de ordem pessoal, é oferecida no início da prática e no final. Provoca-se o relaxamento também tomando consciência da existência física do corpo, isto é, praticando *Antar Mouna* antes do rodízio de conscientização das diversas partes em separado. Desligando a mente, progressiva e cautelosamente, de um estado de sono psíquico, a prática atinge seu término. Através de toda a sessão, a pessoa desempenha um papel duplo: o de instrutor de si mesmo e o de aprendiz.

RELAXAMENTO FÍSICO

Chega-se ao relaxamento físico, por meio de um rodízio de conscientização dos centros do corpo físico que são aproximadamente 76. Isso deve ser feito o mais rápido possível e com ritmo. Esses centros são áreas bem definidas no exterior do corpo, incluindo, por exemplo, os dedos, joelhos, palmas, olhos e nádegas.

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Significa obrigar a mente a pensar momentaneamente nesses centos numa determinada seqüência: dedos, palma, pulso, cotovelo, ombro, e assim por diante. Isso se repete por várias vezes, fazendo todo o circuito do corpo físico. Esse rodízio de conscientização do corpo físico pode ser feito de maneiras diversas. O mesmo procedimento pode ser aplicado às passagens internas do corpo, como o sistema digestivo, o sistema respiratório e a estrutura óssea. É como dirigir um carro numa rede rodoviária. Duas ou três voltas completas ao redor do corpo são suficientes para provocar o relaxamento físico, e um certo nível de relaxamento emocional e mental também.

O relaxamento prossegue quando se volta a atenção para a respiração. Somente a consciência da presença da respiração sem mudar seu ritmo: a respiração nas narinas, no peito ou na passagemdo umbigo à garganta. Pode-se aumentar muito o efeito com a contagem simultânea de inspirações e expirações. Esta última prática serve para estreitar ainda mais o campo de conscientização da mente, o que traz um estado mais profundo de relaxamento físico.

RELAXAMENTO EMOCIONAL

Segue-se o relaxamento no plano das emoções e sensações. Desenvolvemos um estado de espírito em que as sensações são despertadas voluntariamente e depois eliminadas ou afastadas. Neste estágio a mente cessa de computar mensagens do mundo exterior e do próprio corpo. Os sentidos estão à mercê da mente, o que é o oposto do que habitualmente acontece. Sensações de natureza fortemente psicossomática são lembradas e despertadas, para serem descartadas tão logo tenham sido intensamente experimentadas. Essas sensações incluem calor ou frio, dor ou prazer, peso ou leveza, e também amor ou ódio, ciúme, medo e cólera. É uma prática que desenvolve a força de vontade no plano emocional e provoca o relaxamento neste plano, libertando-o de sensações desagradáveis.

RELAXAMENTO MENTAL

Alcançamos então o relaxamento mental, o sono psíquico no mais profundo da mente. Durante este estágio de *Yoga Nidra*, parecemos adormecer para o mundo exterior, mas estamos inteiramente despertos para nosso mundo interior: perde-se, na verdade, qualquer consciência da presença do corpo físico. A partir desse momento, uma série de imagens serão mencionadas, simplesmente como itens, objetos, ou então em forma de história, e nós tentamos desenvolver a visualização delas. A imaginação e a fantasia têm de ser disciplinadas a tal ponto que possamos ver paisagens, oceanos, flores, templos, montanhas e santos. Essas imagens são escolhidas por seu significado universal pelas poderosas associações de idéias que possam trazer. Somente pelo fato de visualizá-las, muito material emerge das profundidades da mente e desenvolvemos nossa capacidade de auto-exame. Essa parte termina habitualmente com uma imagem ou grupo de imagens que têm significado espiritual e provocam sensação de paz e tranqüilidade. Nossa mente, nesse momento, está muito receptiva para propósitos ou resoluções positivas. Após mentalizar o propósito, voltamos gradualmente a ter consciência do mundo exterior.

PRATYAHARA

Consideremos *Yoga Nidra* como um método de *Pratyahara*. Quase todos nós passamos a maior parte de nossa vida com a *mente* voltada para o mundo exterior, preocupados com o que acontece fora dos limites de nosso corpo. A mente foi condicionada, desde o nascimento, a olhar par fora: como todos os hábitos, este também é difícil de descartar. O problema maior é que nossa mente está continuamente recebendo noções do mundo exterior através de nossos sentidos. Nunca conseguiremos desligar-nos do mundo exterior até que nossa mente seja treinada para ignorar essa torrente infindável de estímulos sensitivos. Isso não é tão difícil quanto parece porque a mente instintivamente passa por cima da maioria desses estímulos exteriores e seleciona somente os que lhe interessam. O que pretendemos com *Pratyahara* é desenvolver essa função natural da mente, de tal maneira que todos esses estímulos sejam ignorados.

A mente, porém, comporta-se como uma criança mal-educada: faz exatamente o contrário do que desejamos que faça. Se procuramos afastar as sensações físicas, ela responde a nossos esforços tornando-as mais intensas. Se, por outro lado, nós a obrigamos a pensar em fatos do mundo exterior enquanto os olhos estão fechados, a mente, aos poucos, tende a perder interesse neles e se fecha automaticamente, que é o que desejamos em *Yoga Nidra*.

Esse efeito é a razão por que a técnica de *Antar Mouna* é tão boa par iniciar *Yoga Nidra*. Deliberadamente fixamos a atenção em sons externos e saltamos de som para som, conservando a atitude de espectador. Depois de certo tempo a mente perde interesse nesses sons e se fecha para eles. Afastamos os mais importantes meios de comunicação de nossa mente com o mundo exterior, pelo simples fato de fechar os olhos e praticar *Antar* Mouna. Isso deixa o tato como fonte mais forte de estímulos do mundo exterior. A gustação e o olfato são relativamente neutros.

As sensações do tato são quase anuladas se adotarmos a postura de *Shavasana* em que os braços e as pernas mantêm-se afastados do corpo para evitar contato. Desde que as pontas os dedos são órgãos táteis extremamente sensíveis, elas são afastadas do chão pela posição das palmas das mãos viradas par cima. As roupas usadas devem ser as mais leves possíveis, largas e sumárias. A temperatura ambiente não deve provocar sensações de calor ou frio e qualquer corrente de ar que incida diretamente sobre o corpo deve ser evitada.

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Dessa maneira, os estímulos externos são consideravelmente reduzidos e a atenção tende a centralizar-se no corpo. Portanto o passo seguinte é afastar a mente do corpo. Mas uma vez concentramos toda nossa atenção no próprio corpo para atingir esse objetivo: há uma conscientização deliberada e cada parte do corpo físico, num rodízio que se repete u m certo número de vezes da maneira já explicada anteriormente. Após algum tempo percebemos que a mente demonstra uma forte tendência a introverter-se. Além disso, provocamos um acentuado relaxamento que serve para diminuir de maneira considerável a penetração no cérebro dos estímulos físicos.

O estímulo mais acentuado nesse estágio advém do chão onde repousa o corpo. Por isso é útil também focalizar a atenção na superfície ou nos pontos de contato entre o corpo e o chão, o que desenvolve naturalmente sensações de leveza – flutuação acima do chão – ou de peso – afundamento – se essas sensações forem desejáveis. De modo geral a parte seguinte do exercício é a consciência da presença da respiração, quando se pode introduzir alguma visualização como, por exemplo, tentar ver nosso próprio corpo como se estivéssemos fora dele.

A conscientização da respiração traz maior introversão mental. Esta é uma prática sutil durante a qual é muito importante evitar esforço físico ou qualquer tentativa de mudar o ritmo respiratório. Isso completa *Pratyahara* do corpo físico e também auxilia *Pratyahara* do corpo sutil ou *prânico*.

O exercício continua na profundidade das emoções ou sensações psicossomáticas. Faz-se um rodízio de conscientização de sensações. Primeiro, sensações de aspecto mais físico, como leveza, calor, etc... Depois passando para o plano mental, dor, prazer, e, se for desejável, ira, medo, ciúme e amor. Pode-se realizar essa prática lembrando ou repetindo sensações passadas ou despertando-as em todas as partes do corpo sucessivamente, como o rodízio de conscientização.

VISUALIZAÇÃO

Yoga Nidra prossege com o exercício de visualização que é como uma excursão turística pela mente. A mente já está inteiramente introvertida embora ainda haja consciência da voz do instrutor. Em outros métodos de meditação esta é a fase em que vários pensamentos e imagens surgem do consciente e do subconsciente, interferindo assim no progresso para a concentração. Em *Yoga Nidra*, em vez de bloquear esses pensamentos e imagens, nós nos utilizamos deles. A técnica é a mesma anterior: fazemos um rodízio de conscientização por determinadas imagens e pensamentos até

que eles percam seu poder dispersivo de distrair a mente. Usam-se outras imagens e símbolos que possam perturbar as camadas mais profundas da mente e trazer à tona seu conteúdo. Uma vez iniciado esse processo de purificação, a tendência é que ele prossiga espontaneamente. A indicação de que realmente o processo continua é quando uma sucessão de pensamentos e imagens emergem durante a prática de *Chidakash Dharana*, ou seja, a conscientização do espaço interior. E nós devemos comportar-nos como meros espectadores diante de uma tela.

Um dos meios mais efetivos de despertar a mente é citar um grande número de objetos diferentes. Isto tem de ser feito rapidamente, numa sucessão rítmica: é o que chamamos de "*imagens rápidas*". Também é possível unir as imagens numa história. Embora no início essas imagens possam ser apenas "*imaginadas*", com a repetição da prática nós chegaremos à visualização completa. Para os iniciantes, bastam algumas imagens-chave e eles desenvolverão sozinhos a visualização.

Obtém-se melhor resultado apresentando visualizações com que o instrutor esteja familiarizado e com as quais já tenha tido bastante experiência.

DHARANA

Essas visualizações são o prosseguimento do processo de *Pratyhara*, e também nos conduzem até o objetivo do *Pratyahara* que é a concentração ou *Dharana*. A sucessão de imagens tem dupla finalidade: desenvolve poderes de visualização e evita a dispersão do consciente e do subconsciente empregando o poder de associação. Nossa mente então se concentra cada vez mais e nos torna receptivos e prontos para a prática de *Dharana*, quando o consciente focaliza determinado objeto por certo tempo. Em muitos dos exercícios apresentados neste livro, usa-se a imagem de um ovo dourado que é um símbolo psíquico muito poderoso e que facilita particularmente a concentração.

Meditação pura é a experiência da conscientização deste objeto, dentro do inconsciente. Então a fronteira entre consciente e inconsciente se desfaz e as imagens psíquicas desaparecem.

RESOLUÇÃO OU PROPÓSITO

As camadas mais profundas do subconsciente são muito sensíveis às sugestões feitas pela vontade consciente. *Yoga Nidra* nos dá acesso a essas camadas e nos conduz a um estado de vulnerabilidade extrema a qualquer sugestão consciente que seja pressionada nesse momento. Essas sugestões então carregam em si a força tremenda

do subconsciente e podem exercer enorme influência na personalidade do indivíduo. A resolução é uma ordem direta do consciente para o subconsciente. Depois o poder do subconsciente forçará a ordem a retornar ao consciente e ela se manifestará claramente em nossas ações e em nosso comportamento.

Como vimos, o conteúdo do subconsciente (*Samskaras*) tem influência importantíssima sobre nossa maneira de pensar e de encarar a vida e ainda sobre a personalidade que apresentamos ao mundo. Mesmo quando externamos e acabamos com *Samskaras* já existentes em nós, criamos outros novos.

Nossos pensamentos e ações de agora são influenciados por experiências passadas. Nossas experiências presentes determinarão nosso comportamento no futuro. O ciclo de ação e reação chama-se *Karma* e é responsável pelas regressões, estagnações e progressos na vida.

Não somos vítimas indefesas do destino: cada um de nós tem dentro de si o poder de moldar sua estrutura mental. O homem sábio desenvolve sua própria personalidade através de treinamento pessoal e estabelece deliberadamente, para si mesmo, impulsos e desejos sempre positivos. Qualquer personalidade, sem exceção, pode ser transformada ou reformada e nenhum medo ou obsessão é tão profundo que não possa ser arrancado ou mudado.

A semente da mudança é o propósito que formulamos em *Yoga Nidra*.

Freqüentemente tomamos decisões sem grande importância, apenas para melhorar e nos libertar de algum vício indesejável. Às vezes, uma pessoa pode ter tentado sinceramente, durante anos, mudar algo em si mesmo, sem obter grande sucesso. Isto acontece porque a resolução não se originou no subconsciente e está trabalhando somente na superfície intelectual do nível consciente: ela não trouxe dentro de si toda a profunda força de vontade necessária para ser bem sucedida. Entretanto, se tomarmos a mesma resolução em *Yoga Nidra*, suas raízes estarão profundamente plantadas no subconsciente e seu poder inerente nos dirigirá então a fins construtivos e eficientes. O impulso espontâneo dos *Samskaras* para externar-se através do consciente será subjulgado para nosso auxílio, em vez de constituir-se em empecilho para nós.

Auto-sugestão é uma técnica poderosa e deve ser usada inteligentemente. Velhos hábitos, indesejáveis, porém persistentes, de que não nos sentimos capazes de nos libertar, não constituem problemas sérios por si próprios. São sintomas de algo mais profundo; suprimir um sintoma – por exemplo, o fumo – fará apenas com que ele apareça sobre outra forma. A menos que algum vício em particular nos torne especialmente infelizes e não consigamos determinar sua origem, não é aconselhável

usar um propósito para nos livrar dele. É muito mais construtivo empregar a resolução para um fim positivo que influencie toda uma vida, que inclua um desejo verdadeiro de mudar a personalidade. Ao obter um resultado assim, ganhamos automaticamente a força necessária para vencer hábitos e vícios indesejáveis.

É extremamente importante que o propósito se expresse em termos claros e positivos. Por exemplo, atrás de uma frase como: "- *Vencerei o medo*"- existe uma atitude negativa. É preciso reorientar nossa atitude, dizendo: "- *Vou desenvolver coragem e força*". Com o desenvolvimento das qualidades opostas, um elemento indesejável desaparece.

Nossa resolução deve ser repetida mentalmente, com a fé sincera de que dará resultado em nossa vida. A repetição mecânica não tem efeito sobre a mente. Precisamos sentir nosso propósito, pois o inconsciente reconhece sugestões que trazem em si a força do impulso emocional e reage sob influência delas.

A resolução deve ter uma forma clara e simples, sempre enunciada com as mesmas palavras, até que nosso objetivo seja alcançado. Seguem-se alguns exemplos. Naturalmente cada um enunciará seu propósito de acordo com suas necessidades e inclinações.

- "*Manterei saúde perfeita*".
- "*Vou tornar-me positivo e dinâmico*".
- "*Serei leal a mim mesmo*".
- "*Sempre me lembrarei de Deus*".
- "*Encontrarei a verdade*".

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

No mundo ocidental, psicólogos descrevem a mente como tendo duas divisões principais: o consciente e o inconsciente. (O significado da palavra "*inconsciente*" neste capítulo é, portanto, diferente do significado usado até agora). O consciente predomina durante as horas em que estamos acordados. É a parte da mente que analisa e compara as informações para chegar a uma conclusão. A resolução de problemas e o raciocínio são as características dessa parte racional da mente.

Já se constitui um lugar comum comparar a mente a um "*iceberg*". O consciente é a ponta que aparece acima da superfície. A grande massa escondida abaixo é o inconsciente.

Qualquer pessoa pode confirmar através de sua própria experiência que o consciente, a mente desperta, não é o único campo de atividade mental. É muito comum não conseguirmos no lembrar de algo, por mais que nos esforcemos. Mais tarde, quando menos esperamos, a memória funciona, espontaneamente. Muitas vezes também sonhamos com pessoas de quem já nos esquecemos ou com cenas distantes de nossa infância. Idéias inesperadas surgem às vezes, sem sabermos de onde. Há muitos outros exemplos que demonstram a existência de outra força mental mais profunda, sempre ativa por trás da mente desperta.

Os seguidores de Freud afirmam que o inconsciente é o depósito de todas as experiências passadas. As experiências especialmente dolorosas são enterradas no mais profundo do inconsciente além da linha da memória. Estas experiências reprimidas ainda vivem e são a origem de nossas fobias e obsessões. Também dentro do inconsciente se localizam nossos instintos e desejos, permanentemente em luta para emergir no consciente, competindo pela própria expressão e satisfação. É aí na tumultuada mente inconsciente que vamos encontrar as raízes de nossas tensões.

O EGO

Entre o consciente e o inconsciente situa-se a parte racional e lógica da mente que Freud convencionou chamar de ego.

É o censor da mente: filtra toda e qualquer informação e só permite a passagem para o consciente do que é considerado conveniente. O censor é útil e necessário para nossa concentração no trabalho que executamos. O ego impede a passagem de informações irrelevantes que se originam nos sentidos e somente admite a entrada do que interessa ao trabalho que fazemos.

O censor funciona como ego porque ele identifica os complexos, inibições, simpatias e antipatias que contribuem para o aspecto egoísta do indivíduo. Além disso, ele alimenta a parte consciente da mente com informações que preencham essas restrições. Por exemplo, se temos medo de algo, a informação sensorial que reforça este medo, será enviada ao consciente; ao passo que a informação contrária será bloqueada. O censor está sempre ocupado na repressão de impulsos e desejos que são irracionais ou impraticáveis e que não podem expressar-se dentro dos limites traçados pelo consciente.

CENSURA

Os preconceitos do censor, nosso ego, nos impedem de ver o mundo clara e objetivamente. Isso influencia continuamente nossas emoções e reações ao mundo exterior, porque o inconsciente está sempre alerta, enviando informações, mesmo durante o sono.

Censura e repressão são um desperdício de nossos recursos pessoais, pois consomem uma energia imensa que poderia ser aproveitada de outra maneira. A entrada nas áreas do inconsciente, onde estão nossa intuição e criatividade, nos é proibida, assim como o ingresso no âmbito geral do inconsciente que contém toda a experiência herdada de nossa raça e de nossa cultura. Jung encara esta última área como a parte da mente que nos une a outros seres humanos porque traz em si toda a história de um passado comum. É claro que censura é necessária para que funcionemos bem, mas uma censura muito estrita pode separar-nos de partes positivas e esclarecidas de nossa mente.

Yoga Nidra nos auxilia a harmonizar o consciente e o inconsciente e nos conduz a um estado em que a censura não é necessária, pelo menos durante certo tempo.

Mensagens sensoriais são cortadas, a censura torna-se inútil e nós somos levados a uma exploração minuciosa do inconsciente.

O homem exprime em crenças e símbolos o que não pode expressar em palavras. Esses símbolos e crenças, superficialmente, podem parecer fantasiosos e sem significação própria, mas na verdade eles contêm a essência concentrada de experiências profundas demais para parecerem lógicas ou compreensivas. O inconsciente conserva experiências vividas e as transforma em símbolos e imagens. Muito freqüentemente é o que acontece quando sonhamos.

Dentro de nosso inconsciente estão os símbolos pessoais de nossa existência individual e muitos desses símbolos têm uma importância marcante em geral para todos os seres humanos. Eles podem significar várias coisas: alguns se relacionam às verdades da vida espiritual, outros surgem dos conflitos básicos da humanidade; outros ainda existem apenas para oferecer à parte inconsciente da mente um meio de expressão e de alívio para as tensões.

Durante o exercício de *Yoga Nidra* temos possibilidades de observar o jogo desses símbolos e imagens. Isto nos conduz a uma maior compreensão de nossa natureza e reduz o conflito entre inconsciente e consciente dentro de nossas mentes.

EFEITOS PSICOLÓGICOS

Durante a prática de *Yoga Nidra* – ou de qualquer outra espécie de meditação – todo nosso metabolismo reduz a atividade. O consumo de oxigênio diminui, a resistência da epiderme aumenta, as batidas cardíacas se desaceleram e a atividade de ondas alfa cresce no cérebro. A pressão sangüínea também cai, mas por causa da menor constricção dos vasos sangüíneos, há uma circulação mais livre por todo o corpo. A circulação ativada é a responsável pela descarga de oxigênio nos músculos o que, por sua vez, diminui o lactato (designação comum dada aos sais e ésteres dos ácidos lácticos) que se acumulou durante a atividade muscular. Isto é importante porque exames médicos demonstram que o aumento de lactato no organismo resulta em fadiga e ansiedade mais intensas. Essa transformação fisiológica normalmente acontece durante o sono profundo, porém só depois de algumas horas. A prática de *Yoga Nidra* traz um relaxamento mais profundo que o sono, permitindo assim que as mudanças se realizem mais rapidamente.

O completo relaxamento físico nos prepara para investigação nos planos mais fundos do inconsciente. Habitualmente os esforços do ego para apaziguar o conflito entre a parte consciente e a parte inconsciente de nossa mente mantêm nossa consciência afastada dessas regiões mais profundas. Durante a prática de *Yoga Nidra* nós nos desligamos do mundo exterior: abandonamos o raciocínio e funcionamos somente no plano das sensações. O ego não tem mais obrigação de satisfazer o raciocínio crítico do consciente e por isso cessa de bloquear os impulsos que sobem do inconsciente.

A tensão é o acúmulo de energia reprimida que alimenta os impulsos e desejos que são eliminados pelo consciente. Durante *Yoga Nidra*, essas frustrações e desejos insatisfeitos vêm à tona; então a tensão diminui e a energia que os alimentou é libertada e empregada para outros objetivos.

O mesmo processo ocorre enquanto dormimos e sonhamos. Porém, sono insuficiente ou inadequado significa que precisamos sonhar mais para agüentar a agitação e confusão de nosso inconsciente. *Yoga Nidra* nos leva a um estado de "*sonho proposital*", com uma diferença. Os sonhos comuns compõem-se de uma coleção desordenada de impulsos involuntários. Em *Yoga Nidra* nós criamos um "sonho", seguindo as ordens do instrutor. Os símbolos escolhidos para obter esse resultado têm de ter um significado universal e poderoso: devem ser especialmente dirigidos para intensificar a conscientização e aliviar as tensões. Quando passamos revista dessa maneira no conteúdo do inconsciente, reduzimos enormemente a ansiedade e provocamos maior harmonia interior. Assim anulamos o pessimismo e depressão e aumentamos a eficiência e alegria com que executamos o trabalho ou diversão de todos os dias.

Nossa vida se transforma então numa verdadeira expressão de saúde física e mental.

HIPNOTISMO

Hipnotismo cobre uma gama variada e larga de estados sobre os quais pouco se sabe do ponto de vista científico. Mesmo assim, será útil fazer certas comparações entre *Yoga Nidra* e hipnotismo pois as pessoas às vezes confundem os dois.

Vamos tomar como ponto de partida a hipnoterapia, técnica usada por psiquiatras e psicoterapeutas no ocidente. Emprega-se a mesma técnica em auto-hipnose ou exercícios autogênicos e não é de difícil compreensão.

Esta técnica deve ser claramente diferenciada do hipnotismo de palco. Em geral, a menção da palavra hipnotismo traz à mente a figura de um homem de barbicha, olhos penetrantes e roupagem vistosa que convence as pessoas a fazer proezas espetaculares, contra a própria vontade delas. É uma idéia falsa, pelo menos no que concerne a hipnoterapia. Outra concepção falsa é a de que o indivíduo hipnotizado não tem a menor noção do que acontece enquanto está em estado hipnótico ou de que o hipnotizador perde poder ou energia pessoal em resultado de suas atividades. Para compreender a hipnoterapia, é preciso libertar-se dessas idéias.

O relaxamento conseguido em hipnoterapia é muito semelhante ao que se consegue em *Yoga Nidra*. Como em *Yoga Nidra*, o estado de relaxamento pode ser leve ou profundo. Hipnoterapia não produz estado de inconsciência e nem há desejo disso. O ideal é que o paciente permaneça sempre consciente durante o processo, sonolento, porém, ainda desperto e consciente do que está acontecendo. Se o paciente adormece ou mergulha em inconsciência, o terapeuta deve acordá-lo para prosseguir a sessão: somente este lapso de tempo em particular será esquecido pelo paciente. De maneira geral a mente do paciente estará inteiramente fixada nas instruções ou sugestões do terapeuta ou então distraída em alguma atividade como, por exemplo, contando simplesmente ou contando o número de inspirações e expirações enquanto o terapeuta continua falando. Como em *Yoga Nidra*, o objetivo é falar diretamente ao subconsciente sem a interferência habitual do consciente.

MÉTODO

Na hipnoterapia usa-se sugestão verbal ou concentração visual para alcançar o relaxamento desejado. O paciente poderá concentrar-se no ritmo lento de um metrônomo, num quadrado preto sobre a parede branca, ou no dedo indicador do terapeuta movendo-se para o ponto entre as sobrancelhas. Ao mesmo tempo, o

terapeuta fala continuamente ao paciente num tom incisivo, que inspire confiança, dizendo-lhe que o objeto de concentração se esfuma gradativamente, que ele se sente sonolento, etc... Se a pessoa se submeteu a esse processo por livre e espontânea vontade, o estado desejado de hipnose é alcançado facilmente em apenas dez ou quinze minutos. É importante saber, porém, que grande parte das pessoas não é suscetível a essa espécie de sugestão, sobretudo porque se recusam a submeter-se a ordens de outra pessoa. Inventou-se até um teste psicológico para identificar essas pessoas que não se submetem e elas conseguem sempre o maior número de pontos nos itens que indicam independência de pensamento e auto-segurança.

As instruções dadas em hipnoterapia são sempre positivas e num tom persuasivo, confiante, incisivo e ao mesmo tempo paternal como o de um pai falando a um filho. As instruções têm como finalidade anular intenções ou hábitos negativos que estão arraigados no espírito do paciente e para serem efetivas devem alcançar esta mesma profundidade: assim regularidade de certos comportamentos é interrompida e novos comportamentos se desenvolvem. Para os que correspondem a esse tipo de tratamento, a técnica de sugestões é muito poderosa e perigosa: deve-se procurar e escolher com cuidado um bom terapeuta. No entanto, é importante enfatizar que hipnoterapeutas não conseguem imprimir na mente do paciente uma linha de pensamento ou comportamento que entre em conflito com o sistema fundamental de valores do indivíduo ou mesmo que prejudique a saúde do paciente.

HIPNO-ANÁLISE

Hipnoterapia não é o único método de tratamento que emprega o estão hipnótico. Neste estado o paciente pode até lembrar-se de acontecimentos de sua vida e de sua infância que não atingem o nível de seu consciente quando está desperto. A hipno-análise tira vantagem desse fato, encorajando o indivíduo a falar sobre o assunto que o está perturbando, na esperança de conseguir ajudá-lo. O que quer que apareça é analisado e discutido em detalhes enquanto o paciente ainda está relaxado. Em alguns casos, o paciente pode receber instruções pra esquecer tudo que foi discutido enquanto estava em estado hipnótico, se o material não foi detalhadamente analisado. Esta pós-amnésia proposital não é muito usada, porém: quando o é, será somente para proteger o indivíduo contra perturbações indesejáveis.

Como acontece com *Yoga Nidra*, a pessoa pode aprender hipnotismo e se auto-hipnotizar. Nas sociedades ocidentais, orientadas para o consumo, muita gente permanece ligada a seu médico, voltando sempre para sessões de hipnotismo sem realmente precisar delas e este fato gera uma relação de dependência desnecessária.

Um bom terapeuta encoraja seu paciente a aprender a técnica aplicada nele, a não ser que haja possibilidades de que isso possa interferir no tratamento.

Pelo que se sabe atualmente, tudo indica que *Yoga Nidra* e hipnoterapia provocam relaxamento semelhante, porém o objetivo, conteúdo e métodos dos dois são inteiramente diferentes. Em *Yoga Nidra* o método não consiste em sugestão ou persuasão embora as ordens sejam incisivas e dadas em tom autoritário. O que acontece é que, em *Yoga Nidra*, o praticante induz seu próprio relaxamento, seguindo as instruções que recebe, e o papel do orientador é o de um guia amigo que mostra o caminho que só será seguido se o iniciante assim o desejar. Por isso as pessoas a quem a coação inerente na hipnose causa certa repulsa, não tem o menor problema com *Yoga Nidra*, mesmo porque, desde o início dos exercícios, a iniciativa própria é bastante encorajada.

A finalidade do *Yoga Nidra* (e de *Yoga* em geral) é desenvolver a consciência de nosso mundo interior. As revelações que possam surgir dentro de nós, ou imagens que venham à tona, devem ser olhadas como se fôssemos espectadores: devemos evitar o exame analítico delas. Em *Yoga* chegou-se à conclusão de que a análise nesse caso, apenas perpetua o ciclo do *Karma*, pois dá mais força ao material em todos os níveis da mente e assim dá mais força ao problema em vez de removê-lo. Praticando conscientização nós passamos em revista o conteúdo de nossa mente como se fôssemos meros espectadores. Fazemos novas descobertas a nosso respeito, mas não nos envolvemos nelas, porque envolvimento significa regressão.

Tanto em *Yoga Nidra* como em hipnoterapia, os primeiros passos são destinados a alcançar o relaxamento, o que é bem mais fácil em *Yoga Nidra* por causa da postura chamada *Shavasana*. Depois deste início, a sessão de hipnose é dirigida para a terapia propriamente dita, enquanto que em *Yoga Nidra* entramos na fase das sensações e visualizações. O único material a que se poderia dar o nome de terapêutico em *Yoga Nidra*, seria o propósito, o objetivo pessoal de cada um, que fica completamente à vontade do praticante: não é sugerido pelo instrutor, e, o que é mais importante, não é parte preponderante do processo como um todo.

PRÁTICAS E EXERCÍCIOS

SUGESTÕES

Yoga Nidra pode ser praticado em aula ou em casa. Se você pretende fazer *Yoga* em casa, escolha um aposento tranqüilo e fechado e use sempre o mesmo todos os dias. O aposento deve ser bem arejado sem ser ventilado demais, não deve ter mosquito, a iluminação não pode ser muito intensa e a temperatura deve ser agradável. Se for necessário usar ventilador, não o coloque em sua direção. Numa sessão de *Yoga*, as pessoas devem ficar fisicamente separadas umas das outras. Se o *Yoga Nidra* for praticado ao ar livre, deve haver uma cobertura para o corpo e para a cabeça. Isolamento é essencial: interrupções súbitas devem ser evitadas a qualquer preço.

O melhor momento para a prática de *Yoga Nidra* é de manhã bem cedo ou à noite, antes de dormir. De quatro às seis da manhã, por exemplo, é um período tranqüilo e ideal para o relaxamento. Quando você escolher um horário durante seu dia, faça o possível par mantê-lo sempre o mesmo. Nunca faça *Yoga* logo depois de alimentar-se. Deixe pelo menos duas horas para a digestão de uma refeição pesada e uma hora se só se alimentou ligeiramente.

SHAVASANA

Yoga Nidra é praticado na postura de *Shavasana*, a "*postura de um corpo morto*", também chamada *Mitrasana* – "*postura do homem morto*" (veja "*Asana*, *Pranayama*, *Mudra*, *Bandha*", publicado pela *Escola de Yoga de Bihar*). Ficou cientificamente provado que *Shavasana* é a postura mais indicada para atingir o relaxamento. Este relaxamento pode ser obtido de diferentes maneiras: pela conscientização da respiração (*Pranayama*), pela conscientização de sons exteriores (*Antar Mouna*), pela repetição rítmica de *OM* (*Mantra Yoga*) ou pelo rodízio de conscientização do corpo físico, que é uma característica de *Yoga Nidra*.

Na postura de *Shavasana*, o praticante deita-se no chão, de costas sobre uma esteira ou cobertor. A coluna permanece reta. Os braços, ao longo do corpo e ligeiramente afastados dele de modo que não toquem o tronco em nenhum ponto. As mãos ficam numa posição relaxada, palmas para cima, com os dedos curvos para dentro, mas sem nenhum esforço. As pernas estarão também retas e suficientemente afastadas uma da

outra para que não haja nenhum contato o longo delas. Os pés podem virar-se um pouco para fora. Os olhos devem permanecer fechados.

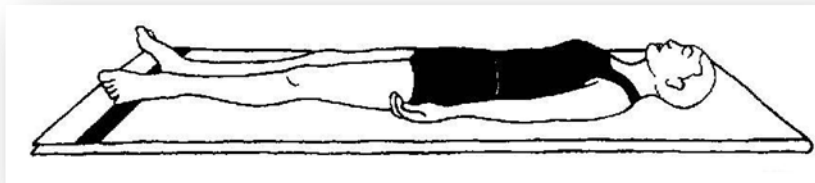



Figura – *Shavasana*[3]

A posição mais aconselhável é com a cabeça no mesmo nível que o resto do corpo, mas como certas pessoas se sentem inconfortáveis assim, pode-se usar um travesseiro baixo ou um cobertor dobrado sob a cabeça. As pontas do travesseiro devem ficar debaixo dos ombros para assegurar a distensão dos músculos do pescoço e ombros. Evite travesseiros altos, pois provocam tensão muscular dobrando demais o pescoço. O uso do travesseiro evitará que o praticante ronque. O ronco nem sempre significa que o praticante esteja dormindo, embora seja esse o caso mais freqüente.

Outra região do corpo que pode causar desconforto é a região lombar, na base das costas onde o corpo se arqueia e se afasta do chão. As pessoas que sentem dor nessa parte do corpo durante o exercício de *Yoga Nidra* devem também colocar aí um travesseiro baixo.

A posição das mãos pode variar: elas podem ficar pousadas sobre o peito, uma em cima da outra com os cotovelos tocando o chão. A desvantagem dessa variação é que ela aumenta o contato físico, mas pode ser usada por pessoas a quem a posição em *Shavasana* incomode por causa de algum ferimento.

O principal objetivo de *Shavasana* é reduzir o estímulo sensorial, daí a posição dos braços e pernas. Portanto é desejável que se use um mínimo de roupa, que ela seja larga e confortável e que se evite cobrir o corpo. Como a temperatura do corpo tende a baixar durante o relaxamento, um cobertor bem leve é permitido em certos casos.

[3] A figura aqui colocada não se encontra no original deste livro, mas foi inserida como forma de exemplificar visualmente a postura de *Shavasana*. (Fonte: "*Asana*, *Pranayama*, *Mudra*, *Bandha*" – *Swami Satyananda Saraswati* – *Yoga* Publications Trust).

PREPARAÇÃO

Um dos maiores obstáculos para quem deseja praticar *Yoga Nidra* é a dor, cãibras e tensão geral de todo o corpo.

Uma série de alternativas podem ser usadas em casa dependendo do tempo disponível. Por exemplo, um exercício preliminar de *Asanas* durante vinte minutos seria ideal, uma seqüência típica se iniciaria com *Pawanmuktasana* (exercícios para liberar humores do corpo) e, partindo de *Shavasana* ("*corpo morto*"), passar rapidamente por *Sarvangasana* ("*apoio nos ombros*"), *Halasana* ("*arado*"), *Matsyasana* ("*peixe*"), *Paschimottanasana* ("*inclinação para a frente*"), *Bhujangasana* ('*serpente*"), *Shalabhasana* ("*gafanhoto*"), *Ardha Matsyendrasana* ("*torção da coluna*"), até chegar a *Bhumi Pada Mastakasana* ("*meio apoio sobre a cabeça*") ou *Sirshasana* ("*apoio sobre a cabeça*"). Uma seleção desses *Asanas* também é útil, terminando outra vez com *Shavasana*. Estas posturas estão todas descritas em "*Asana*, *Pranayama*, *Mudra*, *Bandha*", mas primeiro aconselhe-se com um instrutor de *Yoga*.

Sarvangasana *Halasana* *Matsyasana* *Paschimottanasana*

Bhujangasana *Shalabhasana* *Ardha Matsyendrasana* *Bhumi Pada Mastakasana*

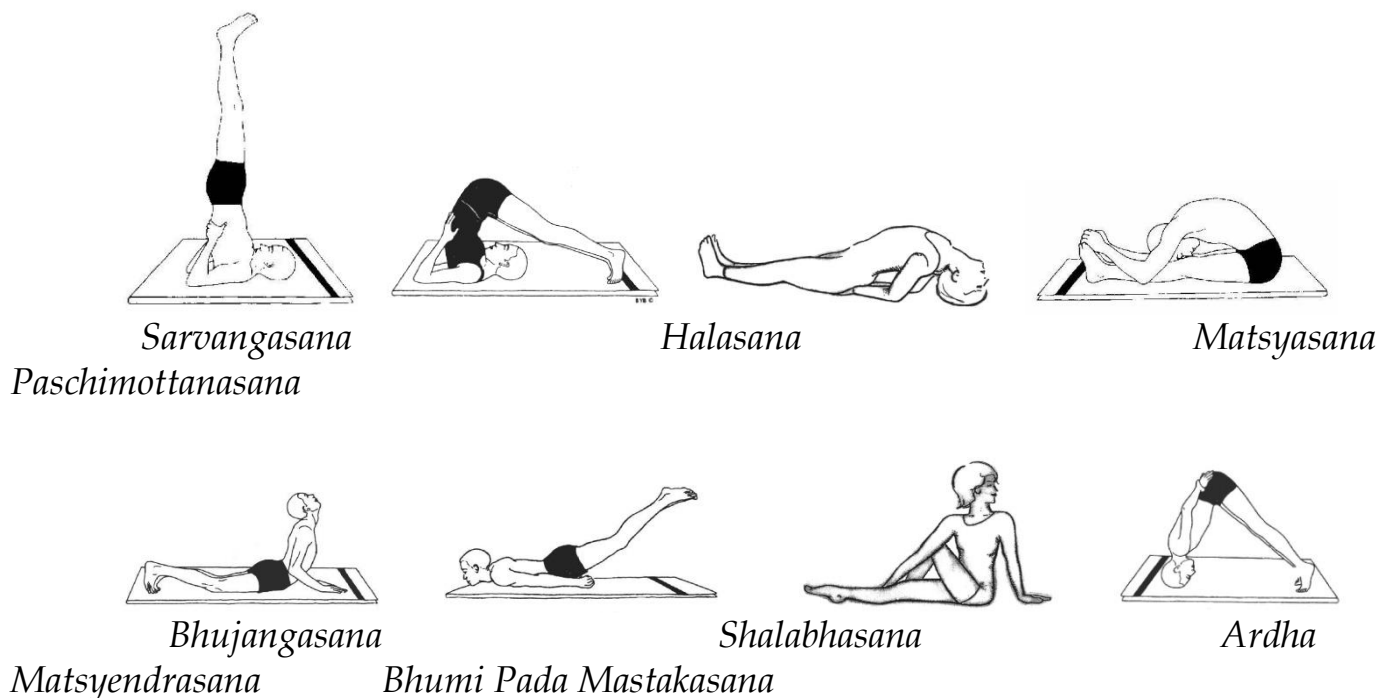



Figura – *Asanas* Recomendados[4]

---

[4] As figuras aqui colocadas não se encontram no original deste livro, mas foram inseridas como forma de exemplificar visualmente as posturas recomendadas para a prática. (Fonte de todos os *Asanas*, exceto *Matsyasana* e *Ardha Matsyendrasana*: "*Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*" – *Swami Satyananda Saraswati* – *Yoga* Publications Trust).

Se você só tem dez minutos, *Surya Namaskar* (“*Saudação ao Sol*”) é um exercício excelente para distender as juntas e músculos do corpo e para massagear os órgãos internos. É especialmente indicado na parte da manhã depois do banho. Deve-se praticar cinco a dez vezes.

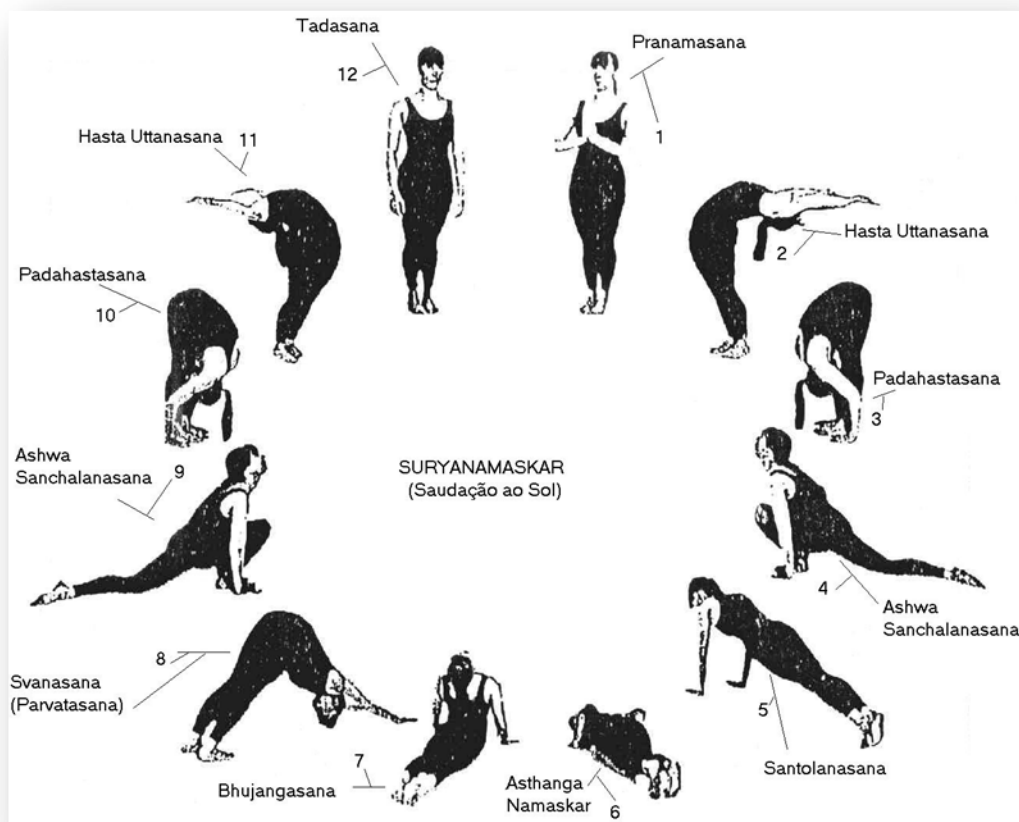



Figura – *Surya Namaskar*[5]

Se você não tem tempo disponível nem para isso, pode praticar *Naukasana* (“*barco*”) que consiste em levantar cabeça e pés ao mesmo tempo, quando se está em *Shavasana*, e fechar firmemente as mãos, retesando todos os músculos do corpo. Mantém-se tensão por alguns segundos e então se relaxa completamente. Se você fizer isso três a cinco vezes, intercalando com períodos de relaxamento, sua capacidade de relaxar será muito aumentada.

[5] As imagens do *Surya Namaskar* aqui colocadas não se encontram no original deste livro, mas a *Seqüência da Saudação ao Sol* foi inserida como forma de exemplificá-la visualmente. (Fonte: “*Apostila de Laura Packer*” – Curso Livre de Formação de Instrutores de *Yoga*).

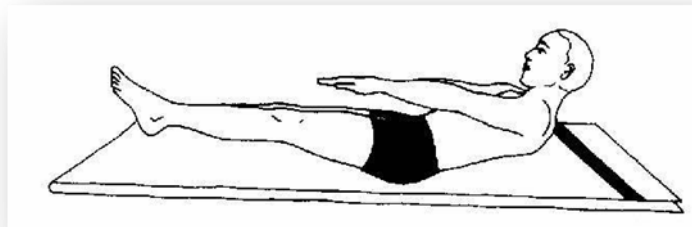



Figura – *Naukasana*[6]

A NECESSIDADE DE UM PROFESSOR QUALIFICADO

Aconselha-se aos iniciantes de *Yoga Nidra* que comecem com um professor qualificado. Os estudantes devem ter como objetivo principal, uma compreensão suficiente da técnica, de modo que possam lembrar-se das instruções sem esforço consciente. A melhor maneira de alcançar isso é assistir regularmente às aulas e praticar em casa, sozinho. No estado de profundo relaxamento que se produz durante os exercícios, apreendem-se rapidamente o conteúdo, a seqüência das instruções e o tom de voz em que são ministrados, uma vez que todas as informações vão diretamente ao subconsciente e, portanto, são absorvidas e compreendidas sem interferência do intelecto. Mesmo porque, uma compreensão puramente intelectual das práticas pode ser até contraproducente e não adiciona nada ao aprendizado.

O professor sabe qual o tipo de exercício necessário a cada aluno e pode variar de acordo com as circunstâncias. Isso se aplica a aulas individuais ou de grupo. Se a maioria num determinado grupo demonstra um alto estado de tensão, a técnica será dar ênfase ao relaxamento. Se todos relaxam com facilidade, então o progresso será mais rápido até a meditação.

É comum as pessoas adormecerem durante a prática de *Yoga Nidra*, como em qualquer outro tipo de meditação. Cientistas chegaram recentemente à conclusão ("*Sience*", 23 de janeiro, 1976) que os professores de uma determinada escola de meditação – *Mantra*, muito explorada no ocidente, passam adormecidos de 10% a 50% do tempo de meditação. Quando se está meditando a sós, é comum cair no sono sem que se perceba. Num grupo, o instrutor pode ajudar o estudante a manter-se desperto, simplesmente dizendo de quando em vez: "*não durmam, por favor*". Por outro lado, pessoas que sofrem de insônia perceberão que o sono durante a prática de *Yoga Nidra* é revigorante, pois foi induzido por um profundo estado de relaxamento. Se você

[6] A figura aqui colocada não se encontra no original deste livro, mas foi inserida como forma de exemplificar visualmente a postura de *Naukasana*, no entanto aqui a postura não demonstra as mãos fechadas. (Fonte: "*Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*" – *Swami Satyananda Saraswati* – *Yoga* Publications Trust).

adormecer é porque seu corpo está claramente precisando de sono, mas se se mantiver desperto, você pode desenvolver sua prática de meditação.

Se não for possível arranjar um bom instrutor, existe a alternativa de arranjar as fitas gravadas (cassetes) ao vivo durante uma aula e guiar-se por elas. Se esse subterfúgio também falhar, ainda há a saída de você mesmo gravar as instruções e, por ensaio e erro, chegar a uma aula razoavelmente apresentável. Se não existir equipamento de gravação a seu alcance, peça então a alguém de sua família que leia em voz alta as instruções e verá que também assim pode fazer progressos.

RITMO

As instruções devem ser ministradas num rimo que mantenha a mente ocupada, mas que, ao mesmo tempo, lhe dê o tempo necessário para segui-las. O ritmo dependerá do tipo de *Yoga Nidra* praticado ou de que parte dele está sendo praticada. Também o estado de espírito do praticante é fundamental.

Naturalmente os iniciantes precisarão de instruções mais pausadas que aqueles já familiarizados com a técnica. Habitualmente o "*rodízio e conscientização*" e "*visualização de imagens*" são feitos num ritmo mais rápido que o resto da prática. A conscientização da respiração pode envolver pausas longas, de cinco minutos ou mais. O primeiro "*rodízio de conscientização*" tem de ser feito tão depressa que não dê tempo à mente de se distrair com as atividades do dia que passou. À medida que o relaxamento vai-se desenvolvendo, o rodízio se torna gradativamente mais lento. Geralmente as pausas se tornam cada vez maiores à medida que as práticas se adiantam.

Fez-se uma tentativa para determinar a extensão das pausas (períodos de silêncio entre instruções) com a seguinte sucessão de pontuação, da mais breve para a mais longa: vírgula; ponto e vírgula; reticências; ponto final; novo parágrafo; "*pausa*", grafado em negrito; "*pausa longa*", também em negrito. Como orientação geral, cada intervalo desses é praticamente o dobro do anterior o ponto final equivale a duas vezes a pausa que se faz lendo normalmente. Não se esqueça de que parágrafos são usados para separar assuntos diferentes e não para indicar um lapso mais longo de tempo.

EXERCÍCIO DAS PRÁTICAS

Normalmente as práticas variam de acordo com o tempo disponível e a capacidade dos participantes. É melhor subtrair ou adicionar partes inteiras da aula do que aumentar ou diminuir o ritmo das instruções quando já se atingiu o ritmo ideal. Os

exercícios que se seguem foram equacionados para facilitar esse sistema e, além isso, provêem de uma série gradativa de exercícios par cada parte ou estágio da aula. Os cabeçalhos em tipo maior foram incluídos para descrever estágios de aprendizado e não interrupções ou pausas longas. A pausa adequada é sempre indicada pela última instrução do capítulo anterior. Um esquema completo para *Yoga Nidra* está exposto no apêndice A. O apêndice B contém uma lista de exercícios que se podem alternar com os das práticas 1 a 5.

AVISO

Um estado de relaxamento profundo e de meditação pode ser induzido por alguns dos exercícios mais avançados que expomos nesse livro. É de extrema importância que as pessoas saiam desse estado lentamente e nunca de maneira abrupta: uma indicação de que o final foi muito brusco é a queixa de dores de cabeça. A mente está temporariamente chocada pela passagem rápida demais de um estado para outro. Muitas pessoas podem assustar-se também com a profundidade do relaxamento em que estavam se forem despertas de repente. Em qualquer um dos dois casos a pessoa deve deitar-se outra vez em *Shavasana* e praticar conscientização da respiração até que se acalme suficientemente.

É preciso cuidado também com a seleção das imagens para visualização. Elas são muitas vezes símbolos poderosos e podem produzir reações negativas em pessoas que as associam com experiências desagradáveis ou fobias (medo irracional). Devem-se evitar com cuidado especial imagens que provocam medo de quedas, de água profunda, de incêndios fatais ou medo de objetos caindo ou pendurados que possam ferir ou simplesmente atingir a pessoa. Quando imagens assim são sugeridas, é aconselhável que afirmações de segurança e de autoconfiança também sejam mencionadas em meio a elas. Embora um dos principais objetivos do *Yoga Nidra* seja dilatar a consciência de cada um para o conteúdo da própria mente, isto deve ser feito gradualmente e sem traumatismo inútil.

Como última recomendação, é especialmente importante que o instrutor evite emitir qualquer julgamento negativo, direta ou indiretamente, sobre os valores ou experiências do aluno. Se, por exemplo, uma pessoa vê "*trevas acolhedoras e agradáveis*" em *Chidakash*, enquanto outra vê "*guirlandas de flores de lótus*", ambas as experiências são válidas. Do mesmo modo, é óbvio que nenhum instrutor de *Yoga* dirá coisas do tipo "*não se preocupe se não conseguir visualizar isso*". Será o caminho mais certo para iniciar um estado de preocupação e aflição para o iniciante.

Toda e qualquer discussão ou conversa inútil sobre as experiências de cada um deve ser desencorajada.

YOGA NIDRA I

1. Preparação (introdutória)
2. Relaxamento (corpo / *OM*)
3. Propósito
4. Rodízio de Conscientização (lado direito, lado esquerdo, costas, frente, partes mais importantes)
5. Respiração (contagem de respiração com conscientização do umbigo, peito, garganta e narinas; cada vez de 27 a 1)
6. Visualização de Imagens (introdutória)
7. Propósito
8. Final
9. Exercícios Curtos para Substituição (para serem usados durante o trabalho ou antes de ir dormir).

PREPARAÇÃO

Por favor, preparem-se para o *Yoga Nidra*. Deitem-se de costas no chão na postura de *Shavasana*. O corpo tem de estar em linha reta da cabeça aos pés, as pernas ligeiramente afastadas e os braços próximos ao corpo, palmas das mãos para cima (PAUSA). Corrijam a posição do corpo, ajeitem a roupa de maneira que não incomode, procurem estar ligeiramente confortáveis. Durante o *Yoga Nidra* não haverá nenhum movimento físico (PAUSA). Fechem os olhos e conservem-nos fechados até ordem em contrário. Inspirem profundamente e, enquanto expiram, sintam que as preocupações e aflições do dia se esvaem (PAUSA).

No exercício que se segue, vão desenvolver a sensação de relaxamento do corpo. Não é necessário nenhum movimento ou relaxamento voluntário de qualquer músculo. Apenas desenvolvem a sensação de relaxamento (PAUSA). É como se estivessem na hora de adormecer... Quando o relaxamento se torna mais profundo, virá a sonolência, mas procurem conservar-se despertos: isto é muito importante. Digam a si mesmos: "*Não vou adormecer*. *Ficarei desperto durante o exercício*" (PAUSA). Em *Yoga Nidra* a mente funciona no nível consciente e a audição permanece atenta. A única coisa a fazer é seguir a voz do instrutor (PAUSA). Não procurem racionalizar ou analisar as instruções, pois perturbará o relaxamento mental. Apenas sigam as instruções com atenção total e, se algum pensamento intervier de vez em quando, não se preocupem e

continuem a prática (PAUSA). Procurem acalmar-se e estabilizar a mente. Quando estiverem praticando *Yoga Nidra* sozinhos, sempre deixem cinco minutos para essa parte. Nunca comecem de repente (PAUSA).

RELAXAMENTO

Agora procurem trazer uma sensação de relaxamento interior para todo o corpo... Concentrem-se no corpo e conscientizem-se da importância da mobilidade absoluta (PAUSA). Desenvolvam a consciência da existência do corpo, do topo da cabeça até os dedos dos pés e pronunciem mentalmente: "*O-o-o-o-m-m-m-m*" (PAUSA). Imobilidade completa e consciência o próprio corpo... Digam: "*O-o-o-o-m-m-m-m*" (PAUSA). Prossigam com a consciência do corpo inteiro... de todo o corpo... do corpo inteiro (PAUSA LONGA). Conscientizem-se de que se preparam para *Yoga Nidra*. Digam mentalmente: "*Estou atento... Vou fazer Yoga Nidra*". Repitam (PAUSA). *Yoga Nidra* tem início neste instante (PAUSA).

PROPÓSITO

Neste ponto devem enunciar o propósito (PAUSA). O propósito tem de ser mito simples e surgirá por si. Precisam ter um propósito para enunciar nesse momento (PAUSA). Deve ser breve, positivo e em linguagem simples. Repitam-no por três vezes conscientemente e com ênfase (PAUSA). O propósito feito durante o *Yoga Nidra* terá influência marcante em sua vida (PAUSA).

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Vamos começar o rodízio de conscientização repassando todas as diferentes partes do corpo físico. Tão depressa quanto possível, passamos de uma parte para outra. Por favor, repitam mentalmente o nome da parte do corpo nomeada e tomem consciência da existência dela. Mantenham-se alertas, mas não se concentrem demais. Mão direita (PAUSA).

LADO DIREITO

Polegar direito, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma da mão, pulso direito, cotovelo direito, ombro, axila, lado direito da cintura, coxa direita, joelho, canela direita, tornozelo, calcanhar, sola do pé direito, dedão, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo...

LADO ESQUERDO

Polegar esquerdo, segundo dedo, terceiro dedo,quarto dedo, quinto dedo, palma da mão, pulso esquerdo, cotovelo esquerdo, ombro, axila, lado esquerdo da cintura, coxa esquerda, joelho, canela, tornozelo, calcanhar, sola o pé esquerdo, dedão, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo...

COSTAS

Escápula direita, escápula esquerda, nádega direita, nádega esquerda, coluna, toda a extensão das costas...

FRENTE

Topo da cabeça, ambos os lados da testa, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, entre-olhos, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, face direita, face esquerda, nariz, ponta do nariz, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, peito direito, peito esquerdo, esterno, umbigo, abdome...

PARTES PRINCIPAIS

Toda a perna direita, toda a perna esquerda, as duas pernas (PAUSA). Todo o braço direito, todo o braço esquerdo, ambos os braços (PAUSA). Toda a extensão das costas, nádegas, coluna, escápulas... Toda a extensão da frente, abdome, peito... Toda a extensão da frente e das costas... Toda a cabeça... Todo o corpo... O corpo inteiro... Todo o corpo... (repetir a sucessão uma ou duas vezes, diminuindo a rapidez).

Por favor, não durma... Mantenha-se alerta... Não durmam... Nenhum movimento físico (PAUSA). O corpo inteiro no chão, tome consciência de seu corpo deitado no chão (PAUSA).

Seu corpo está deitado no chão, vejam seu corpo deitado no chão... Nesta sala inteiramente silenciosa (PAUSA). Visualize este fato (PAUSA LONGA).

RESPIRAÇÃO

Conscientize-se da própria respiração (PAUSA). Não tente mudar o ritmo: a respiração é natural, automática (PAUSA). Sinta o fluxo da inspiração e da expiração (PAUSA). Não há esforço na respiração (PAUSA). Mantenha a conscientização da respiração, continue... Consciência total da respiração (PAUSA LONGA).

Concentre-se agora no movimento do umbigo... Concentre-se no umbigo (PAUSA). O umbigo sobe e desce com cada movimento respiratório, em cada inspiração e expiração ele se contrai e se distende... Concentre-se nesse movimento em sincronia com a respiração (PAUSA). Continue este exercício, mantenha-se despertos (PAUSA LONGA). Agora comece a contar os movimentos respiratórios em contagem regressiva de 27 a 1. Assim: 27, subida e descida do umbigo; 26, subida e descida do umbigo; 25, subida e descida do umbigo, e daí por diante. Enuncie mentalmente cada subida e descida do umbigo e cada número do movimento respiratório (PAUSA). Certifique-se de que não haja erro na contagem. Se houver qualquer erro, volte a 7 e comece outra vez (PAUSA LONGA). Inteiramente conscientes da contagem, continue de 27 até 1 (PAUSA LONGA). Continue. Não erre a conta (PAUSA LONGA).

Agora pare de contar a respiração abdominal e transfira a atenção para o peito. Por favor, transfira a atenção para o peito (PAUSA). O peito sobe e desce em cada movimento respiratório, conscientize-se disso (PAUSA). Continue concentrando-se no movimento do peito e comece a contagem regressiva de 27 para 1, como anteriormente: 27, o peito sobe e desce; 26, o peito sobe e desce; 25, o peito sobe e desce, e assim por diante. Repita os números e os movimentos do peito mentalmente, enquanto conta (PAUSA LONGA). Sem erro. Se houver erro na contagem, voltem a 27 e comece outra vez (PAUSA LONGA). Continue contando de 27 a 1. Mantenha-se despertos, contando e despertos (PAUSA LONGA).

Cesse a contagem da respiração torácica e transfira a atenção para a garganta. Por favor, transfira a atenção para a garganta (PAUSA). Conscientize-se do ar que passa pela garganta: para dentro e para fora. Conscientize-se desse fato (PAUSA). Concentre-se no movimento respiratório e comece a contagem regressiva de 27 a 1. Mantenha-se alerta à contagem e à respiração (PAUSA LONGA). Não adormeça, por favor. Mantenha-se consciente da contagem e da respiração (PAUSA LONGA). Continue o exercício, continue contando os movimentos respiratórios que passam pela garganta (PAUSA LONGA).

Cesse a contagem e concentre-se nas narinas. Concentre-se na respiração que entra e sai das narinas (PAUSA). Concentre-se nos movimentos respiratórios e comece a contar como anteriormente; 27 inspiração e expiração (PAUSA LONGA). Consciência

total do que fazem, por favor. Continue contando. Sem erros. (PAUSA LONGA). Continue o exercício, continuem (PAUSA LONGA).

VISUALIZAÇÃO DE IMAGENS

Pare a contagem e esqueça a respiração... Iniciemos a visualização (PAUSA). Nesta parte que se segue, uma sucessão de coisas diferentes serão nomeadas e você tentará desenvolver a visão dessas coisas de todos os pontos de vista... Sensação, conscientização, emotividade, imaginação, da melhor maneira que puder... (PAUSA). Se for capaz de encontrar a visão, o relaxamento está completo por enquanto... se não for capaz, necessita de um pouco mais de prática (PAUSA).

Vela acesa... Vela acesa... Vela acesa... Deserto infinito... Deserto infinito... Deserto infinito... Pirâmide egípcia... Pirâmide egípcia... Pirâmide egípcia... Chuva torrencial... Chuva torrencial... Chuva torrencial... Picos nevados... Picos nevados... Picos nevados... Templo grego ao nascer do sol... Templo grego ao nascer do sol... Templo grego ao nascer do sol... Caixão junto à sepultura... Caixão junto à sepultura... Caixão junto à sepultura... Pássaros voando no poente... Pássaros voando no poente... Pássaros voando no poente... Nuvens rubras deslizando... Nuvens rubras deslizando... Nuvens rubras deslizando... Cruz sobre uma igreja... Cruz sobre uma igreja... Cruz sobre uma igreja... Estrelas à noite... Estrelas à noite... Estrelas à noite... Lua cheia... Lua cheia... Lua cheia... Buda sorridente... Buda sorridente... Buda sorridente... Brisa marítima... Brisa marítima... Brisa marítima... Vagas quebrando numa praia deserta... Vagas quebrando numa paria deserta... Vagas quebrando numa praia deserta... Eterno mar inquieto... Eterno mar inquieto... Eterno mar inquieto... (PAUSA LONGA).

PROPÓSITO

Agora é o momento de repetir seu propósito... Repita o mesmo propósito que fez no início da sessão... O mesmo, com as mesmas palavras... Não mude nada... Repita três vezes com consciência e determinação (PAUSA).

FINAL

Cesse todos os esforços. Tome consciência do mundo exterior e de sua respiração... Conscientize-se do ritmo natural da respiração (PAUSA). Consciência do corpo físico e da respiração (PAUSA). Seu corpo físico está relaxado, deitado no chão, e sua respiração é lenta e silenciosa (PAUSA). Conscientize-se gradualmente de seu corpo, do topo da cabeça à ponta dos pés e diga mentalmente "*O-o-o-m-m-m*" (PAUSA). Repita mentalmente "*O-o-o-m-m-m*" duas vezes mais (PAUSA). Tome consciência do chão e da posição de seu corpo deitado... Visualize a sala ao seu redor, torne-se conscientes de seus arredores (PAUSA). Fique deitado por algum tempo e mantenha os olhos fechados (PAUSA).

BREVES EXERCÍCIOS SUBSTITUTIVOS

Os elementos essenciais desta forma de *Yoga Nidra* para efeito de relaxamento são o rodízio de conscientização e contagem de respiração. Esses elementos são facilmente adaptáveis a intervalos de cinco a vinte minutos disponíveis no trabalho ou em casa. Existe ainda a flexibilidade dos exercícios de respiração entre os quais qualquer um pode ser escolhido, à vontade. Segue-se um exemplo de prática de *Yoga* que pode ser realizado no escritório ou em casa, onde quer que você queira que se obtenha o isolamento necessário.

Tranque a porta. Apague a luz. Abaixe ou feche as venezianas. Marque o tempo de duração do exercício (por exemplo, dez minutos). Deite-se no chão ou num sofá. Feche os olhos. Inicie relaxando todo o corpo na postura de *Shavasana*, por um curto período. Deixe sua mente livre e ouça os ruídos do mundo exterior. Não analise ou racionalize esses sons: apenas tome consciência deles como algo que vem de fora. Transfira sua atenção para o próprio corpo, respire profundamente e sinta o relaxamento que o começa a envolver. Focalize sua mente nos pontos de seu corpo em contato com o chão e mantenha essa sensação por alguns minutos. Faça então um rodízio de conscientização, rapidamente, repassando todo o corpo, começando com o polegar direito e prosseguindo como no exercício anterior (lado direito, lado esquerdo, costas, frente, partes principais). Tome consciência de sua respiração normal: o ar que entra pelas narinas e sai (ou focalize os movimentos respiratórios na garganta, no peito ou no umbigo, conforme seu desejo). Mantenha a atenção nos movimentos respiratórios durante certo tempo. Faça contagem regressiva de 11 até 1 (ou 27 até 1, se tiver tempo). Pare de contar e respire longa e profundamente. Permaneça deitado imóvel, durante alguns instantes e depois se estique devagar. Abra os olhos e levante-se. Isto completa o exercício.

Embora seja possível praticar *Yoga Nidra* sentado ou em pé, isto não é recomendável. A faceta mais importante dessa forma de relaxamento é o rodízio sistemático de conscientização das partes do corpo e isto dá melhores resultados quando se está deitado. Se se desejar um rápido relaxamento mental e só houver disponível uma cadeira na cozinha enquanto o jantar acaba de cozinhar, ou no ônibus indo do trabalho para casa, então faça somente os exercícios de respiração, sobretudo tomando consciência da respiração alternadamente pela narina esquerda e pela direita (*Anulom Vilom*; veja a parte sobre respiração no *Yoga Nidra* 3).

O método é parecido com o anterior. Fique imóvel e deixe que seu corpo físico relaxe o máximo possível. Procure áreas de seu corpo que ainda estejam tensas e tente relaxar.

Por exemplo: atesta está franzida? Seu pescoço está duro? As mãos estão fechadas? Retese todos os músculos interno de seu corpo e relaxe imediatamente; repita este exercício. Focalize sua atenção no ar que entra e sai das narinas e mantenha essa atenção por alguns momentos. Imagine que o ar entra e sai alternadamente pelas narinas: entra pela esquerda e sai pela direita; entra pela direita, sai pela esquerda, e assim por diante. Comece a contar os movimentos respiratórios de 27 para 1, ou iniciando por qualquer número que você ache conveniente para o tempo disponível. Continue o exercício o tempo que achar necessário. Quando quiser terminar, abandone a contagem e tome consciência de seu corpo físico. Antes de levantar-se, respire completamente. Termine então o exercício.

Em casos de insônia ou excitação demasiada, *Yoga Nidra* pode ser usado para provocar sono. Comece por apagar a luz e se deitar, na postura de *Shavasana*. Pode descansar a cabeça no travesseiro, que não deve ser alto. Coloque as mãos na posição mais confortável, provavelmente com as palmas para baixo. Se seu colchão é muito macio, é bom sustentá-lo com uma tábua por baixo. O método é o mesmo do exercício rápido. Comece escutando os sons que vêm do mundo exterior (veja "*relaxamento*" em *Yoga Nidra* 2) e depois concentre-se nos pontos de contato de seu corpo com a cama. Prossiga fazendo um rodízio de conscientização por todo o corpo físico, umas duas ou três vezes. O sono virá normalmente. Se for preciso, continue com uma prática de respiração alternada (narina esquerda, narina direita), contando regressivamente de 54 até 1. Se ainda não consegue conciliar o sono, faça algum exercício físico antes de deitar-se como, por exemplo, um passeio a pé ou quinze minutos de *Surya Namaskar*.

***YOGA NIDRA* 2**

1. Preparação
2. Relaxamento (*Antar Mouna*)
3. Rodízio de Conscientização (lado direito, lado esquerdo, costas e frente, partes principais)
4. Consciência do Contato Corpo e Chão
5. Respiração (garganta ao umbigo; 54 até 1 ou 27 até 1)
6. Sensações (peso, leveza, frio, calor, dor, prazer)
7. Espaço Interior (*Chidakash*)
8. Visualização Parque e Templo
9. Espaço Interior (*Chidakash*)
10. Propósito
11. Final
12. Visualizações (algumas alternativas):
    a. Montanha
    b. Corpo Flutuante
    c. Poço e Oceano

PREPARAÇÃO

Prepare-se para o *Yoga Nidra*. Deite-se em *Shavasana*, a "*postura do corpo morto*", procure ficar tão confortável quanto possa. Coloque os pés ligeiramente afastados, um pouco abertos para fora, os braços ficam ao longo do corpo, palmas para ima (PAUSA). Ajeite o cobertor ou esteira e suas roupas; procure uma posição cômoda de modo que possa fazer *Yoga Nidra* sem nenhum movimento físico e confortavelmente. Feche os olhos, por favor, e mantenha-os fechados. (PAUSA LONGA). Praticar *Yoga Nidra* é escutar e sentir: só esses fatores contam (PAUSA). Em *Yoga Nidra* você funciona no nível do consciente e da audição consciente. Você não tem controle sobre seus sonhos, porém em *Yoga Nidra*, você os cria você mesmo (PAUSA). Mentalize: "*Não vou adormecer*". "*Ouvirei a voz sem dormir*". "*Não vou adormecer*". (PAUSA). Você necessitará de algum tempo para acalmar-se e sentir-se mais seguro. Respire profundamente e enquanto respira, sentirá a calma que se espalha e toma conta de seu corpo físico (PAUSA). Respire e repita mentalmente: "*r-e-l-a-x-e*" (PAUSA).

RELAXAMENTO

Tome consciência dos sons à distância, dos sons mais distantes que possa ouvir (PAUSA). Deixe que sua audição funcione como um radar, procurando sons à distância e seguindo-os por alguns momentos (PAUSA). Focalize cada som sem tentar identificar a fonte (PAUSA). Aos poucos, traga sua atenção para mais perto... Para os sons do lado de fora das paredes que o cercam... Depois para as ondas sonoras do lado de dentro do edifício (PAUSA). Agora conscientize este aposento... Sem abrir os olhos, visualize as quatro paredes, o teto, o chão, seu corpo deitado no chão. Visualize seu corpo no chão (PAUSA). Conscientize a existência física de seu corpo sobre o chão... Consciência total e completa de seu corpo físico em absoluta imobilidade (PAUSA). O corpo físico está deitado no chão... Desenvolva a consciência psicológica dos pontos em que seu corpo está em contato com o chão (PAUSA). Tome consciência da respiração natural, da respiração natural, profunda e espontânea. Não se concentre ou haverá interferência no processo (PAUSA). Continue ouvindo a voz e tome consciência de que respira (PAUSA). A prática de *Yoga Nidra* começa agora... Diga mentalmente: "Vou *fazer Yoga Nidra*. *Não vou dormir*. *Não vou dormir*. *Vou praticar Yoga Nidra*".

PROPÓSITO

Este é o momento para enunciar seu propósito (PAUSA). Propósito simples... Propósito simples. Enuncie mentalmente seu propósito com consciência e determinação. Faça-o três vezes (PAUSA).

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Mentalize os diferentes centros do corpo... Tão rapidamente quanto possível, salte de um ponto para outro. Repita, por favor, mentalmente o nome de cada parte que eu mencionar. Simultaneamente conscientize aquela parte. A prática sempre se inicia com a mão direita.

(LADO DIREITO)
Polegar direito, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma da mão, pulso, cotovelo, ombro, axila, cintura, quadril, coxa direita, joelho, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola, dedão do pé direito, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo...

(LADO ESQUERDO)
Polegar da mão esquerda, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma, pulso, cotovelo, ombro, axila, cintura, quadril, coxa esquerda, joelho, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola, dedão do pé esquerdo, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo...

(COSTAS)
Ombro direito, ombro esquerdo, escápula direita, escápula esquerda, nádega direita, nádega esquerda, espinha dorsal, as costas inteiras.

(FRENTE)
Topo da cabeça, testa, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, o ponto entre os olhos, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, face direita, face esquerda, nariz, ponta do nariz, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, clavícula direita, clavícula esquerda, peito direito, peito esquerdo, esterno, umbigo, abdome, parte inferior do abdome...

(PARTES PRINCIPAIS)
Perna direita inteira, perna esquerda inteira, as duas pernas... Braço direito inteiro, braço esquerdo inteiro, os dois braços... Costas inteiras, toda a frente, toda a cabeça... Pernas, braços, costas, frente, cabeça em conjunto... Todo o corpo físico... Todo o corpo físico... Todo o corpo... O corpo inteiro (PAUSA).

Repita duas vezes todo o processo.

RELAÇÃO CORPO FÍSICO / CHÃO

Conscientização homogênea do corpo físico completo... Além disso, consciência do espaço ocupado pelo corpo. Tome consciência de seu próprio corpo e do espaço que ele ocupa. Corpo e espaço (PAUSA LONGA). Tome consciência do corpo deitado sobre o chão, do corpo em relação ao chão, dos pontos de contato entre o corpo e o chão (PAUSA). Dos sutis pontos de contato psicológicos entre o corpo e o chão (PAUSA). Sinta a parte posterior de sua cabeça que toca o chão... Escápulas e chão... Cotovelos e chão... Costas das mãos e chão... Nádegas e chão... Barriga da perna e chão... Calcanhares e chão. (PAUSA). Conscientização de todos os pontos de contato entre o corpo e o chão... Sensação física de todos esses pontos, ao mesmo tempo (PAUSA). Continue a sentir os pontos de contato definidos e distintos entre si. Não adormeça, por favor. Continue (PAUSA LONGA). Transfira sua atenção para as pálpebras... Sinta a linha tênue de contato entre as pálpebras... Sinta onde elas se encontram (PAUSA). Agora os lábios. Conscientize a linha entre os lábios, no espaço entre os lábios (PAUSA LONGA).

RESPIRAÇÃO

Dos lábios passamos à respiração: conscientize a inspiração e a expiração (PAUSA). Sinta a energia da respiração na passagem psíquica entre o umbigo e a garganta... Quando inspira, do umbigo à garganta... Quando expira desce da garganta ao umbigo (PAUSA). Concentre-se totalmente na respiração do umbigo para a garganta, da garganta para o umbigo. Não force a respiração, não modifique seu ritmo; conscientize-a apenas (PAUSA). Mantenha a concentração e, ao mesmo tempo, comece a contagem regressiva de 54 até 1, ou de 27 até 1. Conte mentalmente seguindo o ritmo do umbigo à garganta, da garganta ao umbigo (PAUSA). Tome consciência da respiração e da contagem (PAUSA). A respiração é lenta, relaxante. Continue contando, por favor.

SENSAÇÕES

(PESO)

Desperte a sensação de peso em seu corpo; desperte a sensação de peso (PAUSA). Tome consciência da sensação de peso em todas as partes do corpo (PAUSA). Você se sente tão pesado que afunda no chão (PAUSA). Consciência de peso. Consciência de peso (PAUSA LONGA).

(LEVEZA)
Desperte a sensação de leveza; desperte a sensação de leveza (PAUSA). Há uma sensação de leveza, de flutuação, em todas as partes do corpo (PAUSA). Seu corpo está tão leve que flutua acima do chão (PAUSA). Sensação de leveza (PAUSA LONGA).

(FRIO)
Tente experimentar a sensação de frio. Desperte frio em seu corpo. Frio, frio constante (PAUSA). Imagine-se caminhando sobre um chão frio no inverno... Seus pés estão gelados, você se sente todo gelado (PAUSA). Tome consciência do frio (PAUSA LONGA).

(CALOR)
Sinta calor. Tente sentir muito calor. Todo o corpo está quente. O corpo inteiro está quente. Você sente um calor intenso (PAUSA). Lembre-se da sensação de calor intenso no verão quando você está ao sol, desabrigado, sem sombra. Calor, calor por todo o corpo, em volta de seu corpo (PAUSA). Consciência de calor (PAUSA LONGA).

(DOR)
Experimente sentir dor. Concentre-se na sensação de dor. Lembre-se da experiência de dor, muita dor (PAUSA). Qualquer dor que tenha sentido em sua vida – dor mental ou física. Lembre-se da sensação de dor (PAUSA LONGA).

(PRAZER)
Lembre-se da sensação de prazer, qualquer tipo de prazer – físico ou mental (PAUSA). Experimente reviver a sensação de prazer: faça-a reviver. Desperte a experiência de prazer (PAUSA LONGA).

Verifique se está açodado. Está sonolento? Meio zonzo? Certifique-se de que está acordado. Diga mentalmente: "*Estou acordado*" (PAUSA).

ESPAÇO INTERIOR

Feche sua mente e leve a atenção ao espaço à frente de seus olhos fechados: o espaço a que chamamos de *Chidakash* (PAUSA). Imagine uma tela transparente através da qual você pode ver o espaço infinito... Espaço que vai até onde os olhos alcançam (PAUSA). Concentre-se nesse espaço escuro e conscientize-se de qualquer fenômeno dentro dos limites dele: tudo que possa ver demonstre o estado em que se encontra sua mente (PAUSA). Continue a tomar consciência desse espaço, mas não se envolva: comporte-se como um espectador, apenas um espectador desinteressado (PAUSA LONGA).

VISUALIZAÇÃO PARQUE / TEMPLO

Imagine-se num parque, de manhã cedo... O sol ainda não saiu, o parque está deserto e você está só (PAUSA). É um parque lindo, calmo, tranqüilo... Caminhe pela grama primaveril... Escute o cano dos pássaros, ouça seu gorjeio que anuncia um novo dia (PAUSA). Há flores: jardins de rosas amarelas, cor-de-rosa, vermelhas... Sinta o perfume delas e observe as gotas de orvalho sobre as pétalas. Perto há um lago de peixes... Peixinhos dourados nadam por entre nenúfares... Veja a graça de seus movimentos (PAUSA). Ande por entre árvores, árvores lindas... Sem folhas umas e outras frondosas... Árvores de copas largas e espalhadas e árvores austeras e altaneiras... Há uma clareira entre as árvores... No meio da clareira, um pequeno templo rodeado por um halo de luz (PAUSA). Vá até a porta: lá dentro, na penumbra, parece fresco... Nas paredes há quadros que representam santos. Você se senta no chão, fecha os olhos e fica imóvel... Uma intensa paz profunda e grande harmonia envolvem seu ser, enquanto os sons exteriores desaparecem na distância (PAUSA). Continue sua meditação dentro do templo... Permaneça assim até que a paz e a harmonia o envolvam totalmente.

ESPAÇO INTERNO (Meditação)

Tome consciência, mais uma vez, de *Chidakash*. Conscientize-se do espaço escuro que está diante de seus olhos fechados (PAUSA). Este espaço também Poe ser visualizado acima de seus olhos, no nível de sua testa; portanto, se desejar explorá-lo um pouco mais, dirija seu olhar um pouco mais para cima... Não se esforce demais (PAUSA). Observe minuciosamente as trevas diante de seus olhos, mas não se envolva; permaneça como um espectador (PAUSA). Repouse sua mente nessa escuridão agradável e amiga... Se algum pequeno fenômeno se manifestar, como por exemplo, cores ou formas, apenas anote o acontecimento mentalmente e prossiga sua visualização (PAUSA). Se pensamentos lhe ocorrem durante o exercício, deixe que eles venham e vão, mas continue na conscientização do espaço escuro a sua frente (PAUSA LONGA).

PROPÓSITO

Propósito; lembre seu propósito. Repita o mesmo propósito que fez no início da prática, com as mesmas palavras e na mesma postura. Repita seu propósito três vezes, consciente do que faz e com ênfase (PAUSA).

FINAL

Conscientize-se de sua respiração, tome consciência de sua respiração natural (PAUSA). Consciência da respiração. Consciência do relaxamento (PAUSA). Desenvolva consciência do relaxamento e tome consciência de seu corpo físico (PAUSA). Tome consciência de seus braços e pernas e de seu corpo físico estendido no chão (PAUSA). Tome consciência dos pontos de contato entre seu corpo e o chão (PAUSA). Conscientize-se do aposento onde está: paredes, teto, etc... Tome consciência dos ruídos internos e externos... Exteriorize sua mente: torne-a consciente do mundo exterior (PAUSA). Conserve-se deitado por alguns momentos, com os olhos fechados. Comece a mover-se lentamente: estique-se e distenda os músculos. Devagar, não se apresse (PAUSA). Quando estiver certo de que está bem desperto, sente-se devagar e abra os olhos. A prática chegou agora ao final. "*Hari Om Tat Sat*".

VISUALIZAÇÕES ALTERNATIVAS

Montanha

Imaginemos que é muito cedo, de manhã, ainda escuro. Você está passeando entre as colinas, subindo em direção às montanhas. Você está só (PAUSA). Anda em direção ao leste e, se olhar para trás, verá a lua crescente no céu... Dentro de muito pouco tempo o sol se erguerá sobre as montanhas a sua frente (PAUSA). Lá embaixo, num vale, as luzes de uma cidadezinha brilham através da névoa da madrugada (PAUSA). O caminho serpenteia, seguindo as curvas da encosta íngreme... Dá voltas em torno de pedras enormes e atravessa pontes sobre abismos profundos (PAUSA). Um espaço entre dois morros lhe dá a visão de enormes picos nevados... Atrás deles, o céu que começa a clarear, anuncia a chegada da aurora e de um novo dia (PAUSA). Você anda na neve, que faz um ruído característico a cada passo que afunda na superfície macia... Uma geleira aparece em seu caminho... Você a atravessa rapidamente, ouvindo o gelo que se move, trinca e quebra. (PAUSA). Perto do topo da montanha torna-se extremamente frio... O vento uiva a sua volta e quase carrega suas roupas... Seus sapatos estão cobertos de gelo e neve (PAUSA). Consegue alcançar o topo e uma paisagem maravilhosa se descortina diante de seus olhos... A leste uma cordilheira de picos nevados entre vales profundos... A oeste colinas que descem suavemente para a planície e daí para o mar (PAUSA). Intensifique seu poder de imaginação e visualize tudo isso... Veja o sol que nasce como uma enorme esfera dourada, derramando ouro e luz sobre a neve que ofusca seus olhos (PAUSA). Levante os olhos para o céu... A oeste é cinzento, azul sobre sua cabeça... Para leste, um verde claro e esfumado à medida que seus olhos vão na direção do sol (PAUSA). Observe a luz do sol que toca os píncaros e rola pelas encostas... Surgem vales profundos com o recuo das sombras (PAUSA). Sente-se, as pernas cruzadas, e assista a este grandioso espetáculo: a aurora de um novo dia (PAUSA). Goze essa experiência por algum tempo: deixe que sua mente alce vôo livremente enquanto durar o espetáculo (PAUSA LONGA).

CORPO FLUTUANTE

Imagine-se junto ao teto... E você vê seu corpo físico lá no chão, sem *Shavasana*, praticando *Yoga Nidra* junto a outras pessoas (PAUSA). Então você vê seu corpo físico que se levanta e se dirige, pé-ante-pé, para a porta, que é lentamente aberta... Seu corpo físico sai, fechando a porta suavemente atrás de si. Observe seu corpo físico andando do lado de fora e veja, a sua volta, os objetos com que está habituado... Não existe esforço, só leveza (PAUSA). Você encontra pessoas conhecidas, mas, embora você as veja, elas não o vêem. Observe-as quando passam por você, provavelmente conversando como sempre fazem (PAUSA). De repente você sente que seu corpo físico flutua sobre o mar... Tome consciência desse fato... Veja o brilho azul escuro das águas do mar abaixo de seu corpo físico... Sobre as águas passa um navio (PAUSA). Seu corpo flutua como uma nuvem... Ele vai com as nuvens na direção em que sopra o vento... Pedaços de nuvem passam por seu rosto. Abaixo de seu corpo físico, a luz do sol reflete pedaços de nuvens brancas... Lá em cima, nuvenzinhas passeiam pelo céu azul (PAUSA). Agora seu corpo é levado pelos ventos, por sobre terra firme... Lá no chão você vê fazendas, campos cultivados e bem tratados, florestas cerradas, rios meandrosos que refletem a luz do sol (PAUSA). Pare por um momento e volte para si mesmo... Seu corpo está completamente relaxado e seu rosto expressa paz e calma (PAUSA). Sinta seu corpo subitamente imerso em cor, ao atravessar um arco-íris... Sinta-se lavado e purificado pelas cores: amarelo, verde, azul, violeta, vermelho, laranja, amarelo dourado, amarelo dourado. Sinta que as cores penetram seu corpo inteiro, nutrindo-o e revigorando-o nas mais profundas camadas (PAUSA LONGA). Devagar comece a voltar... Veja que seu corpo se aproxima desse aposento, veja outra vez os objetos que já conhece. Abra silenciosamente a porta, entre e feche-a. Deite-se no chão, com cautela para não perturbar as outras pessoas (PAUSA). Observe agora seu corpo praticando alguns *Asanas* (posturas)... Seu corpo finalmente deita-se em *Shavasana* (PAUSA LONGA).

POÇO – OCEANO

Imagine-se andando numa estrada deserta, durante um dia muito quente; ao lado da estrada há uma muralha e nela uma porta pequena. Você atravessa a porta e, do outro lado dela, descobre um jardim... Pássaros gorjeiam... Flores lindas desabrocham... As árvores dão sombra fresca (PAUSA). Você explora o jardim e se aproxima de um poço acima do qual dançam borboletas; debruce sobre o poço... É muito fundo... Um túnel cilíndrico que parece levar a completa escuridão (PAUSA). Uma escada em espiral

segue as paredes redondas... Você começa a descer... Nas paredes há pedras polidas... Mármore amarelo e branco, linhas sinuosas verde-esmeralda... Olhe para cima e verá o círculo de luz no topo do poço (PAUSA). Ruídos emitidos por pequenos animais saem dos buracos nas paredes... Grunhidos e murmúrios... Agora você está inteiramente engolido pela escuridão... Você avança pelo tato (PAUSA). Grandes olhos verdes o fixam de repente e desaparecem... Ouve-se um bater de asas e um pio de coruja. Você atravessa uma nuvem luminosa de insetos, eles são transparentes... Estão a sua volta, por todos os lados, mas nenhum deles o toca; as paredes são úmidas e cheias de musgo... Aparece uma luz débil lá no fundo (PAUSA). Você alcança o fundo, corre ao longo de um túnel... E sai numa praia dourada... Uma praia dourada à beira de um oceano infinito de paz e felicidade (PAUSA). As vagas movimentam docemente uma branca flor de lótus que flutua sobre as águas... Sobre a flor vê-se uma criança: esta criança é você... Sinta-se como se realmente fosse essa criança, ninada suavemente sobre as águas do oceano infinito (PAUSA LONGA). Prossiga essa experiência de sentir-se como um bebê, levado docemente pelas águas... Sinta a experiência do *Mantra OM* sobre o oceano infinito... A vibração de *OM* (PAUSA LONGA).

YOGA NIDRA 3

- Preparação
- Relaxamento (*Antar Mouna*)
- Propósito
- Rodízio de Conscientização (lado direito, lado esquerdo, frente, costas e partes principais)
- Consciência da Epiderme
- Respiração (alternação mental das narinas: 108 até 1 ou 54 até 1)
- Espaço Interior (*Chidakash*)
- Propósito
- Final
- Visualizações Alternativas:
  - Entre-olhos / *Ovo Dourado*
  - Entre-olhos / *OM* / *Ovo Dourado*
  - Poço / *Ovo Dourado*

PREPARAÇÃO

Prepare-se para *Yoga Nidra*. Deite-se em *Shavasana*, os pés ligeiramente separados e as palmas das mãos viradas para cima (PAUSA). Feche os olhos e fique logo imóvel... Ajeite a roupa, ajeite-se no chão confortavelmente; não poderá haver nenhum movimento físico até o final da prática (PAUSA). Por uma hora, procure esquecer seus problemas e preocupações e concentre-se no *Yoga Nidra*... Esqueça seus aborrecimentos (PAUSA). Respire profundamente... À medida que inspira e expira, procure relaxar (PAUSA).

RELAXAMENTO

Conscientize-se dos sons externos, tome consciência dos sons mais distantes, do lado de fora (PAUSA LONGA). Deixe que sua audição alcance cada vez mais longe... Depois gradualmente, faça-a regredir para dentro do edifício onde está e, finalmente, para dentro do aposento onde se encontra (PAUSA LONGA). Desenvolva a consciência do aposento onde está, veja-se deitado no chão... Tome consciência de seu corpo deitado no chão (PAUSA). Conscientize-se de sua respiração... Somente tome consciência de que está respirando, não se concentre. Consciência de sua respiração e de seu corpo (PAUSA). Lembre-se de seu objetivo e diga mentalmente: "*Vou praticar Yoga Nidra. Não vou dormir*". (PAUSA).

PROPÓSITO

Enuncie mentalmente seu propósito; agora é o momento de enunciá-lo com consciência plena. Faça-o três vezes (PAUSA).

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Rodízio de conscientização... Tome consciência das diferentes partes do corpo, como se passasse através dele. Deixe que sua mente salte livremente de uma parte para outra.

(LADO DIREITO)

Polegar direito, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma, pulso, cotovelo, ombro, axila, lado direito do corpo, cintura, quadril, coxa direita, joelho, canela, tornozelo, calcanhar, sola do pé, dedos do pé direito, primeiro dedo, segundo, terceiro, quarto, quinto...

(LADO ESQUERDO)

Polegar esquerdo, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma, pulso, cotovelo, ombro, axila, lado esquerdo do corpo, cintura, quadril, coxa esquerda, joelho, canela, tornozelo, calcanhar, sola o pé, dedos do pé esquerdo, primeiro, segundo, terceiro, quarto, quinto...

(FRENTE E COSTAS-FRENTE)

Vá até a cabeça. Topo da cabeça, testa, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, o espaço entre-olhos, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, narina direita, narina esquerda, face direita, face esquerda, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, clavícula direita, clavícula esquerda, peito direito, peito esquerdo, esterno, umbigo, parte superior do abdome, parte inferior do abdome, virilha direita, virilha esquerda, coxa direita, coxa esquerda, joelho direito, joelho esquerdo, tornozelo direito, tornozelo esquerdo, dedos do pé direito, dedos do pé esquerdo.

(FRENTE E COSTAS-COSTAS)

Agora as costas. Sola do pé direito, sola do pé esquerdo, calcanhar direito, calcanhar esquerdo, barriga da perna direita, barriga da perna esquerda, parte de trás do joelho direito, parte de trás do joelho esquerdo, parte de trás da coxa direita, parte de trás da coxa esquerda, nádega direita, nádega esquerda, quadril direito, quadril esquerdo, toda a coluna, escápula direita, escápula esquerda, parte posterior da cabeça, topo da cabeça...

(PARTES PRINCIPAIS)

Partes principais. Toda a perna direita, toda a perna esquerda, ambas as pernas juntas; todo o braço direito, todo o braço esquerdo, ambos os braços juntos; toda a cabeça em conjunto; as costas inteiras; toda a frente; o corpo inteiro... Todo o corpo junto (PAUSA LONGA).

Complete dois exercícios completos.

CONSCIÊNCIA DA EPIDERME

Pele

Tome consciência dos pontos de contato entre o corpo e o chão... Concentre-se neles por algum tempo (PAUSA). Sinta os pontos de contato entre o corpo e o chão, intensamente, todos com igual intensidade (PAUSA LONGA). Conscientize-se das solas os pés; sinta a pele da sola de seus pés: do calcanhar até a ponta dos dedos (PAUSA LONGA). Agora a palma das mãos: sinta a pele na palma de suas mãos e nos dedos. Sinta a pele na palma de suas mãos e nos dedos. Sinta a pele e tome consciência das linhas em suas palmas e dedos... Intensamente, com inteira conscientização (PAUSA LONGA). Tome consciência agora de sua face, da pele que cobre sua face, desenvolva essa conscientização (PAUSA). Desenvolva a conscientização da pele da testa, face, queixo... Tome consciência das linhas em sua face (PAUSA). Sinta as pálpebras, os pontos de contato entre os lábios, intensamente, conscientemente (PAUSA LONGA).

RESPIRAÇÃO

Tome consciência de sua respiração normal: respire suavemente e devagar (PAUSA). Conscientize-se de sua respiração, nada mais (PAUSA). Concentre-se agora na respiração entre o umbigo e a garganta... sinta a respiração movendo-se ao longo dessa passagem (PAUSA). Quando inspira, o ar vai do umbigo à garganta; quando expira o ar desce da garganta ao umbigo... tome consciência desse fato (PAUSA LONGA). Agora conscientize-se da respiração através das narinas, a respiração natural fluindo através das duas narinas e encontrando-se acima delas, formando um triângulo (PAUSA). Pense nas duas correntes respiratórias como se tivessem início separadamente, mantendo certa distância entre si, aproximando-se gradativamente e unindo-se afinal entre os olhos (PAUSA LONGA). Agora comece a praticar Nadi Shodhana, respiração alternada através de cada narina; conte regressivamente desde 108 até 1, assim: 108 inspire pela narina esquerda, 108 expire pela narina direita; 107 inspire pela narina direita, 107 expire pela narina esquerda, e daí por diante. Mentalize as palavras, enquanto pratica (PAUSA LONGA). Lembre-se de que, se cometer algum engano terá de voltar a 108 e recomeçar a contagem (PAUSA LONGA). Consciência da respiração pelas narinas e da contagem (PAUSA LONGA). Cuidado com os enganos. Não adormeça (PAUSA LONGA). Continue a contagem com plena consciência (PAUSA LONGA). Continue (PAUSA de 5 a 10 minutos).

ESPAÇO INTERIOR

Tome consciência de *Chidakash*, o espaço interior que você vê atrás de sua testa (PAUSA). Desenvolva a consciência desse espaço ... um espaço infinito que se estende até onde os olhos alcançam ... para baixo, para cima e para os lados (PAUSA). Conscientize-se, mas não se envolva ... como se estivesse assistindo a um filme ... o que você vê é a projeção e seu inconsciente (PAUSA). Se você vir alguma imagem, é simplesmente uma manifestação de sua mente ... mantenha sua cosnciência alerta, continue (PAUSA LONGA).

ENTRE OLHOS / *OM*

Focalize sua atenção no ponto entre os olhos (PAUSA). Imagine-se sentado nesse ponto entre os olhos, em postura de meditação, entoando o Mantra OM, em sincronia com a respiração... você está sentado na Postura de Lótus ou numa outra posição confortável enquanto faz isso (PAUSA LONGA). Consciência de estar sentado no ponto central entre os olhos, praticando esse exercício (PAUSA LONGA). Tome consciência de estar sentado no centro do espaço entre os olhos, entoando OM no ritmo de sua respiração; continue (PAUSA LONGA). Visualize círculos de OM que se irradiam do centro entre os olhos, à medida que continua a prática (PAUSA LONGA). Agora focalize sua atenção somente no ponto central entre os olhos ... abandone a visão de si mesmo em meditação ... prepare-se para voltar a Chidakash (PAUSA).

ESPAÇO INTERIOR

Volte a consciência para *Chidakash*, volte mais uma vez para o espaço interior ... o espaço atrás de sua testa (PAUSA). Observe bem esse espaço e veja se dele emergem imagens ou cores ... sem esforço, apenas observe (PAUSA LONGA). Conscientize-se da observação sem envolvimento pessoal (PAUSA LONGA). Continue observando esse epaço e conscientize-se de qualquer imagem ou pensamento que apareça ... tome consciência dessas imagens e pensamentos (PAUSA LONGA).

PROPÓSITO

Conscientize-se de seu propósito, lembre-se do mesmo propósito que mentalizou no início da prática. É o momento agora de repetí-lo (PAUSA). Mentalize sua resolução com as mesmas palavras e na mesma atitude mental. Repita com ênfase, por três vezes (PAUSA).

FINAL
Tome consciência de sua respiração. Conscientize-se da respiração pelas narinas (PAUSA). Desenvolva conscientização completa da respiração nasal; e continue praticando este exercício (PAUSA LONGA). Conscientização da respiração alternada por cada uma das narinas ... pratique este exercício por algum tempo (PAUSA LONGA). Agora estenda a conscientização da respiração a todas as partes do corpo ... quando inspirar sinta a energia da força revificadora que se espalha por todo o corpo (PAUSA LONGA). Inspire profundamente, devagar, e conscientize-se de seu corpo físico inteiramente relaxado. Tome consciência da existência do corpo físico (PAUSA). Tome consciência do lugar onde está, do que está a sua volta, do chão em que está deitado, do aposento todo. Exteriorize o foco de sua atenção (PAUSA LONGA). Comece a movimentar-se lentamente para sentar-se: não há pressa (PAUSA). Espreguice três vezes com os braços acima da cabeça, como um felino, lado esquerdo, lado direito, e para trás. Sente-se e abra os olhos.

A prática de *Yoga Nidra* está completa. “*HARI OM TAT SAT*”.

VISUALIZAÇÕES SUBSTITUTIVAS
(em vez do ponto central entre os olhos / *OM*)

ENTRE-OLHOS / OVO DOURADO

Focalize a atenção no ponto entre os olhos (PAUSA). Tome consciência e uma porta dourada... De uma grande e sólida porta dourada (PAUSA). Tente abrir a porta. Tente abrir a porta (PAUSA LONGA). Agora você está do outro lado da porta, na entrada de uma caverna escura... Visualize a caverna (PAUSA). Lá no fundo da caverna, você percebe uma luz fulgurante... Encaminhe-se para esta luz... Verifique o que encontra (PAUSA). No interior da luz está um ovinho dourado, muito brilhante... Um ovo dourado, pequenino como uma semente de mostarda... Muito pequenino e muito brilhante (PAUSA). Intensifique seu poder de visualização e veja o ovo dourado dentro da luz fulgurante... Esses são os símbolos de seu próprio ser (PAUSA LONGA). Abandone a luz fulgurante e o ovo dourado e volte pela mesma porta dourada... Tome outra vez a consciência do ponto entre os olhos... Tome consciência do ponto entre os olhos (PAUSA).

ENTRE-OLHOS / OM / OVO DOURADO

Tome consciência do ponto entre os olhos e focalize toda sua atenção nesse ponto (PAUSA). Imagine-se sentado no ponto central entre os olhos, entoando OM... Está sentado na postura de lótus ou noutra postura confortável (PAUSA). Visualize círculos de OM originando-se de seu corpo, a sua volta, enquanto continua o exercício (PAUSA LONGA). Agora imagine que você sai do centro dos olhos e entra num espaço escuro... Diante de você há uma porta dourada: visualize essa porta dourada e tente abri-la (PAUSA LONGA). Você agora está do outro lado da porta, numa caverna escura... Em alguma parte dessa caverna existe uma luz fulgurante. Procure essa luz (PAUSA). Procure a luz e aproxime-se dela (PAUSA). Aproxime-se mais ainda e veja lá dentro um ovo dourado, muito brilhante. Visualize esta imagem (PAUSA). O ovo dourado e a luz fulgurante são você... Sua individualidade completa nos dois (PAUSA LONGA). Abandone a luz fulgurante e o ovo dourado e volte pela porta também dourada... Focalize sua atenção no ponto central entre os olhos... Torne-se consciente mais uma vez do centro entre os olhos (PAUSA).

POÇO / OVO DOURADO

Imagine-se caminhando num prado dourado e verde... O sol brilha... Uma brisa refrescante agita o ar... Pássaros gorjeiam nas árvores... (PAUSA). Você chega a um poço cercado de flores, no meio do campo... Borboletas brincam de pegar, no ar suavemente perfumado (PAUSA). Visualize seu corpo que desce por dentro do poço, por qualquer meio que tenha escolhido (PAUSA). O fundo o poço é escuro, mas uma luz esmaecida mostra a boca de um túnel. Entre no túnel... É um declive suave, depois de uma curva... Uma ligeira subida e você se encontra numa caverna... Aí está uma luz fulgurante... Aproxime-se da luz e examine-a detidamente (PAUSA). Dentro da luz encontra-se um *Ovo Dourado*... Pequenino, pequenino, muito brilhante e dourado; originando-se do *Ovo Dourado*, vêm até você três raios de luz: um se dirige a seu olho esquerdo, outro para seu olho direito e o terceiro para o ponto central entre os olhos. Olhe fixamente para o *Ovo Dourado* e tome consciência dos três raios de luz (PAUSA LONGA). Agora abandone o *Ovo Dourado* e atravesse a caverna de volta... Suba rapidamente pelas paredes do poço e saia para o campo verde e dourado. Sinta mais uma vez o calor do sol e a brisa que acaricia seu rosto (PAUSA).

YOGA NIDRA 4

Preparação
Relaxamento (OM / Respiração)
Rodízio de Conscientização (lado direito, lado esquerdo, retorno do lado direito, retorno do lado esquerdo, costas inteiras, a frente inteira, partes principais)
Corpo Físico / Conscientização do Espelho / Respiração (mentalização, por narinas alternadas)
Sensações (peso, leveza, dor, prazer)
Espaço Interior (oceano, poço, pensamentos espontâneos)
Visualização (posturas)
Movimento no Tempo
Visualização Rápida (imagens sucessivas)
Visualização: Oceano / Selva
Visualização: Ovo Dourado
Propósito
Final

PREPARAÇÃO

Prepare-se para *Yoga Nidra*. Deite-se na postura de *Shavasana*, corpo reto e esticão, pés afastados, palmas das mãos viradas para cima. Feche os olhos (PAUSA). Ajeite a roupa e o corpo, de maneira a sentir-se o mais confortável possível. Nenhum movimento voluntário ou involuntário (PAUSA). Lembre-se de que vai iniciar sua prática de *Yoga Nidra* ou sono psíquico... Consciência somente da audição e do tato (PAUSA). O corpo físico adormece, mas a mente permanece desperta... Precisa manter-se alerta para não dormir. Diga mentalmente: "*Não vou adormecer*. *Vou ficar acordado*". (PAUSA). Respire profundamente e, quando inspirar, sentirá uma sensação de frescor e tranqüilidade que se espalha por todo seu corpo. Quando expirar, todas as preocupações e aflições se afastarão, abandonando sua mente (PAUSA LONGA).

RELAXAMENTO

Conscientize-se de seu corpo e relaxe completamente, sinta-se fisicamente calmo e seguro de si (PAUSA). Sinta que as pernas, o tronco, a cabeça, os braços e mesmo os ossos estão relaxados (PAUSA). Tome consciência de seu corpo físico desde o topo da cabeça até os dedos dos pés. Diga mentalmente: "*O-o-o-m-m-m*" (PAUSA). Conscientize-se mais uma vez de todo o seu corpo e repita mentalmente: "*O-o-o-m-m-m*"; ainda mais uma vez: "*O-o-o-m-m-m*". Relaxe o corpo e a mente: relaxe respirando no ritmo normal; tome consciência da passagem psíquica entre o umbigo e a garganta (PAUSA). Consciência de respiração sem esforço (PAUSA). Passagem do ar do umbigo à garganta. Continue com a conscientização e sinta-se cada vez mais relaxado (PAUSA LONGA). Abandone a respiração e tome consciência e que vai praticar *Yoga Nidra*. *Yoga Nidra* se inicia agora.

PROPÓSITO

Chegou o momento de tomar a resolução (PAUSA). Seja coerente: plante seu propósito em solo fértil e ele germinará; não mude. (PAUSA). Repita seu propósito por três vezes com convicção (PAUSA).

RODÍZIO DE CONSCIÊNCIA

Tome consciência das diversas partes do corpo... A conscientização deve rodar por todo o corpo e ainda continuar e repetir (PAUSA). À medida que a conscientização se faz, transforma-se em Prana, a energia da vida, em forma de corrente de energia. Não se concentre em nenhuma área em particular, deixe que sua mente salte livremente de uma parte par outra parte de seu copo (PAUSA).

(LADO DIREITO)

Polegar direito, segundo dedo, terceiro dedo, quarto dedo, quinto dedo, palma da mão, pulso, cotovelo, ombro, axila, cintura, quadris, coxa direita, patela, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola, dedos do pé direito, primeiro, segundo, terceiro, quarto, quinto...

(RETORNO NA CONSCIENTIZAÇÃO DO LADO DIREITO)

Vá aos dedos dope direito e comece por baixo. Dedão do pé direito, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto, sola do pé, calcanhar, tornozelo, barriga da perna, patela, coxa, quadris, cintura, axila, ombro, cotovelo, pulso, palma da mão, polegar direito, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto...

(LADO ESQUERDO)

Polegar esquerdo, segundo dedo, terceiro, quarto, quino, palma da mão, pulso, cotovelo, ombro, axila, cintura, quadris, coxa esquerda, patela, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola, dedos do pé esquerdo, primeiro, segundo, terceiro, quarto, quinto dedo...

(RETORNO DA CONSCIENTIZAÇÃO DO LADO ESQUERDO)

Focalize os dedos do pé esquerdo: dedão do pé esquerdo, segundo dedo, terceiro dedo, quarto, quinto, sola o pé, calcanhar, tornozelo, barriga da perna, patela, coxa esquerda, quadris, axila, ombro, cotovelo, pulso, palma da mão, polegar esquerdo, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto...

(COSTAS)

Focalize a parte de trás do corpo. Parte posterior da cabeça, onde toca o chão. Parte posterior da cabeça, escápula direita, escápula esquerda, coluna vertebral, quadril direito, quadril esquerdo, nádega direita, nádega esquerda, parte posterior da coxa direita, parte posterior da coxa esquerda, parte de trás do joelho direito, parte de trás do joelho esquerdo, barriga da perna direita, barriga da perna esquerda, tornozelo direito, tornozelo esquerdo, calcanhar direito, calcanhar esquerdo...

(RETORNO NA CONSCIENTIZAÇÃO DAS COSTAS)

Tornozelo direito, tornozelo esquerdo, barriga da perna direita, barriga da perna esquerda, parte posterior do joelho direito, parte posterior do joelho esquerdo, parte de trás da coxa direita, parte de trás da coxa esquerda, nádega direita, nádega esquerda, quadril direito, quadril esquerdo, toda a coluna vertebral, escápula direita, escápula esquerda, parte posterior da cabeça...

(FRENTE)

Focalize a frente do corpo, vá ao topo da cabeça, testa, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, entre-olhos, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, narina direita, narina esquerda, face direita, face esquerda, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, clavícula direita, clavícula esquerda, peito direito, peito esquerdo, esterno, umbigo, abdome superior, abdome inferior, virilha direita, virilha esquerda, coxa direita, coxa esquerda, joelho direito, joelho esquerdo, dedos do pé direito, dedos do pé esquerdo...

(RETORNO NA PARTE DA FRENTE)

Dedos do pé direito, dedos do pé esquerdo, joelho direito, joelho esquerdo, coxa direita, coxa esquerda, virilha direita, virilha esquerda, baixo abdome, abdome superior, umbigo, peito direito, peito esquerdo, esterno, clavícula direita, clavícula esquerda, garganta, queixo, lábio inferior, lábio superior, face direita, face esquerda, narina direita, narina esquerda, orelha direita, orelha esquerda, olho direito, olho esquerdo, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, entre-olhos, testa, topo da cabeça...

(PARTES PRINCIPAIS)

Agora as partes principais do corpo. Toda a perna direita, toda a perna esquerda, ambas as pernas... Todo o braço direito, todo o braço esquerdo, ambos os braços em conjunto. As costas inteiras; a frente inteira; frente e costas em conjunto; toda a cabeça. O corpo inteiro. O corpo inteiro. O corpo inteiro. Visualize a totalidade de seu corpo. Mentalize: o corpo inteiro (PAUSA). Intensifique a mentalização: o corpo inteiro, todo o corpo, o corpo inteiro (PAUSA LONGA).

CONSCIENTIZAÇÃO DO CORPO FÍSICO

Tome consciência dos pontos de contato entre seu corpo e o chão (PAUSA). Sinta os pontos de contato... São vívidos, agudos... Corpo e chão (PAUSA). Sinta que o chão é como um berço para seu corpo físico, como se seu corpo fosse um bebê (PAUSA LONGA). Agora, concentre-se em seu corpo Omo se estivesse separado dele; olhe para ele como para um objeto (PAUSA). Veja sua cabeça, sua roupa, seu corpo físico de cima para baio, deitado em *Shavasana*, no chão desta sala (PAUSA). Veja seu corpo físico como um objeto, uma projeção num espelho imaginário (PAUSA). Você está olhando para sua própria imagem no espelho e se vê deitado no chão... Seus pés, pernas, abdome, peito, braços, mãos, roupa, olhos fechados, testa, cabelos... Tudo refletido no espelho (PAUSA). Consciência de seu corpo como um objeto (PAUSA). Não adormeça (PAUSA LONGA).

RESPIRAÇÃO

Focalize sua atenção na respiração: respiração tranqüila, pelas narinas (PAUSA). A inspiração e expiração se fazem normalmente: pelas narinas... E se encontram no vértice de um triângulo acima do nariz (PAUSA). A respiração espontânea: entra pelas narinas acima, sobe até o vértice do triângulo no ponto central entre os olhos e sai pelas narinas (PAUSA). Tome consciência do ar que passa por ambas as narinas... Conscientize-se da entrada e saída do ar, separadamente por cada narina, porém simultaneamente. (PAUSA). Pense na inspiração do ar que vem de fora, que entra e forma o vértice do triângulo, entre os olhos (PAUSA). Concentre-se em cada inspiração e expiração: compare a temperatura do ar que entra e que sai (PAUSA). Em *Yoga* diz-se que o ar da narina esquerda chama-se *Ida* (lua) e que o ar da narina direita chamas-e *Pingala* (sol). (PAUSA). Continue o exercício de respiração, mas imagine que está respirando por cada narina alternadamente... O ar entra por uma e sai pela outra: para

cima e par baixo nos lados o triângulo (PAUSA). Mantenha a consciência da respiração e inicie a contagem com toda a atenção: inspire pela esquerda, 54; expire pela direita, 54; inspire pela direita, 53; expire pela esquerda, 53; e daí por diante até zero (PAUSA LONGA). Tome consciência total da contagem: se cometer algum erro ou atingir zero volte a 54 (PAUSA LONGA). Cesse a contagem e tome consciência somente da respiração: respiração normal, por ambas as narinas. Consciência total de suas ações. Não durma. Não durma (PAUSA LONGA).

SENSAÇÕES

(PESO)

Peso; desperte a sensação de peso no corpo inteiro (PAUSA). Tome consciência do peso de cada parte do corpo: dedos dos pés, calcanhares, tornozelos, canelas, joelhos, coxas, nádegas, costas, barriga, peito, ombros, braços, palmas das mãos, cabeça, pálpebras, o corpo inteiro, pesado, muito pesado (PAUSA). Sinta todo o corpo pesado, muito pesado (PAUSA).

(LEVEZA)

Leveza; experimente sentir-se leve: o corpo inteiro leve (PAUSA). Sinta a leveza desde cima... Desde o topo da cabeça, a cabeça inteira, ombros, palmas das mãos, costas, peito, abdome, coxas, joelhos, canelas, calcanhares, solas dos pés, dedos dos pés. Sinta o corpo leve dos pés à cabeça (PAUSA). A sensação de leveza pode desenvolver-se através dos contatos com o chão; ponto por ponto ou como um todo: toda uma superfície de contato corpo / chão (PAUSA). Concentre-se nos pontos de contato e desenvolva a sensação de ausência de peso (PAUSA). Sinta-se flutuando... Você está tão leve que flutua e sobe em direção ao teto, oscila para lá e para cá (PAUSA). Continue a experiência até que a ausência de peso realmente se manifeste. Continue (PAUSA).

(DOR)

Dor; tente lembrar-se de alguma sensação dolorosa que tenha sentido em sua vida... Dor-de-cabeça, dor de estômago, qualquer tipo de dor física ou mental (PAUSA). Todos já sentiram dor alguma vez na vida: tente reviver essa dor, sinta essa dor outra vez (PAUSA). Procure experimentar a sensação de dor tão real quanto possível... Aprofunde suas sensações e sinta a dor tão fortemente quanto possível, intensa, cruel (PAUSA). Concentre-se na experiência da dor física (PAUSA).

(PRAZER)

Prazer; tente sentir a sensação de prazer, qualquer espécie de prazer (PAUSA). Concentre-se e lembre-se da sensação de prazer... Pode ser qualquer tipo de prazer, que atinja seus sentidos: tato, olfato, audição, visão, gustação, ou outro prazer mental (PAUSA). Traga de volta à memória este prazer e tente desenvolvê-lo até quase atingir o êxtase. Mergulhe profundamente no gozo do prazer, torne-o vívido; torne-o real mais uma vez (PAUSA LONGA).

ESPAÇO INTERIOR

Pense no oceano... Pense num oceano azul-escuro e tome consciência das vagas (PAUSA). O oceano existe no seu espaço interior, o *Chidakash*. As ondas que vêm e vão representam o sono... O estado inconsciente de sua mente (PAUSA). Tome consciência do sono e tente visualizar este estado de inconsciência dentro de você, como ondas num oceano (PAUSA). Lá em cima um lindo céu azul e aqui embaixo o imenso oceano, e suas ondas que não se acabam... É o processo do inconsciente que se manifesta (PAUSA LONGA).

(POÇO)

Imagine um poço. Visualize um poço. Você olha para dentro dele: é escuro e profundo, um túnel cilíndrico que entra pelas profundezas da terra (PAUSA). Há um balde e uma corrente: você desce o balde no poço... Ele mergulha em trevas abissais... Você ainda sente a corrente, a profundidade... Mas não pode ver mais nada (PAUSA). Agora você puxa o balde para cima, ele sai da escuridão para a luz do dia... Baixe o balde outra vez, mas desta vez, se quiser, pode entrar nele e eu baixarei a corda e a levantarei, trazendo-o de volta são e salvo (PAUSA). O balde está descendo devagar, você está entrando aos poucos nas trevas desconhecidas, que tudo invadem a sua volta (PAUSA). Escuridão total, e vazio a sua volta... Tão escuro que você mesmo não se vê, mas você sente que existe, que está presente (PAUSA). Você desce um pouco mais; porém sempre sentindo sua própria presença nas trevas (PAUSA). Agora o balde começa a subir, através da escuridão... Para a semi-obscuridade... E, finalmente, para a luz do dia e para fora do poço (PAUSA).

(PENSAMENTO ESPONTÂNEO)

Indague de si mesmo: "*Que estou pensando?*"... Não "*raciocine*", tome consciência do processo do pensamento espontâneo... Transforme-se num espectador e não suprima

nenhum pensamento (PAUSA). Observe seus próprios pensamentos e pergunte mais uma vez: "*Que estou pensando*?" (PAUSA). Ao mesmo tempo mantenha perfeita consciência de todo e qualquer pensamento que passe pelo seu consciente (PAUSA LONGA).

ASANAS

Agora se concentre nas posturas de *Yoga*, nos *Asanas*. Deve tentar visualizar-se a si mesmo, do lado de fora, praticando as posturas. Conscientização psíquica somente. Nenhum movimento físico deve ser feito (PAUSA). Pratique mentalmente *Surya Namaskar*, *Saudação ao Sol*. Visualize-se em cada uma das posições: 1, 2, 3...até 12 (PAUSA). Agora você está deitado. Visualize-se seu próprio corpo em *Shavasana*; mude para *Sarvangasana* (apoio no ombro); para *Halasana* (arado) e a postura contrária que é *Matsyasana* (peixe); agora *Paschimottanasana* (inclinação para frente); *Bhujangasana* (cobra); vire-se e faça *Padmasana* (lótus) e por fim, *Shirshasana* (apoio na cabeça). Veja se não adormeceu (PAUSA LONGA).

MOVIMENTAÇÃO NO TEMPO

Agora você vai viajar para seu passado, do mesmo modo que viajou do passado para o presente... Relembre cada passo em sua memória. Tome consciência de seu passado, gradativamente a partir do presente (PAUSA). O passado é parte do tempo e o tempo é parte de sua mente: normalmente você regride no tempo; agora você vai regredir. Lembrando-se de seu passado, você vai entrar nos mais recônditos de sua mente (PAUSA).

Tente lembrar-se do que aconteceu desde o momento presente até a hora em que despertou de manhã... Terá de andar para trás no tempo, como um filme passado ao contrário ou então como se estivesse admirando uma coleção de "*slides*" (PAUSA). O que estava fazendo na meia-hora anterior à prática de *Yoga Nidra*? (PAUSA). Procure lembrar-se das coisas e sensações importantes naquele lapso de tempo e, assim, de meia em meia-hora, até o momento em que despertou de manhã. (PAUSA). Pouco a pouco e com plena consciência, visualize e recorde o que estava fazendo, seus pensamentos e sensações (PAUSA). Quando terminar, traga sua mente de volta ao presente (PAUSA LONGA).

IMAGENS RÁPIDAS

Tome consciência do momento presente. Não durma. Não se deixe adormecer. Vou nomear uma série de objetos e você vai procurar visualizá-los em nível de sensação, emoção, imaginação e pensamento, da melhor maneira possível (PAUSA). Procure visualizar com a mesma rapidez com que eu falar... Faça com que sua mente salte de imagem para imagem; não perca tempo com nenhuma delas. Deixe que sua mente se movimente.

Shiva Lingam... *Cristo* de pé... Vela queimando... Salgueiro chorão... Palmeira alta... Automóvel em movimento na rua... Corpo morto queimando numa pira... Conjunto de nuvens coloridas em movimento... Nuvens amarelas... Nuvens azuis... Noite enluarada... Noite estrelada... Lua cheia... Cachorro de pé... Gato em repouso... Elefante em movimento... Cavalo correndo... Nascer do sol... Por do sol... Oceano com ondas... *Shiva Lingam*... *Cristo* de pé... Grande lago de águas transparentes... Lótus azul... Lótus branco... Lótus rosa... Teia dourada de aranha... Praia na beira de um rio largo... Barco a vela navegando... Veja as ondulações na água... Corpo morto sendo queimado... Esqueletos humanos... Seu próprio corpo físico nu, deitado... Completamente nu... Cordão dourado de seu umbigo até o céu... Cruz sobre uma igreja... Dentro da igreja, um padre rezando... Fiel ajoelhado... Fumaça saindo da chaminé de uma casa velha... Inverno frio... Lareira acesa dentro de casa... Aurora de um novo dia... Campanário tocando... Monge de cabeça raspada... *Yogue* sentado em profunda meditação... *Buda* em repouso... *Cristo* demonstrando compaixão (PAUSA).

OCEANO / SELVA

Intensifique a conscientização. Intensifique a conscientização... Vá até um oceano infinito, calmo, tranqüilo... Procure um sol qualquer (PAUSA). Existem sons, um oceano infinito, selvas verde-escuro nas praias, serpentes, leões e cobras em convivência pacífica (PAUSA). Da praia uma trilha leva até uma cabana isolada na selva... Um *Yogue* sentado na postura de lótus (PAUSA). Uma pequena fogueira, perfume de incenso, fragrância de flores, atmosfera de tranqüilidade (PAUSA). De todos os lados se ouve o som de *OM*, o cântico de *OM* por todo o oceano infinito (PAUSA LONGA).

OVO DOURADO

Torne-se um espectador de sua própria conscientização... Não de seu corpo, de seus sentidos ou de sua mente. Tome consciência apenas de sua própria conscientização (PAUSA). Tome consciência de que você está consciente de você mesmo (PAUSA). Olhe para dentro de si mesmo e procure tornar-se um observador da pessoa que está olhando para dentro de si, de quem observa o que você esteve fazendo até agora (PAUSA). Mergulhe em *Chidakash*... Entre na caverna que encontra ali (PAUSA). Dentro da caverna, dentro da caverna, muito escuro, muito escuro... Dentro da caverna está uma luz fulgurante... Encontre a luz (PAUSA). Encontre a luz e um Ovinho Dourado no centro da luz... Um pequeno *Ovo Dourado*, muito brilhante, rodeado de luz (PAUSA LONGA).

PROPÓSITO

Propósito, propósito, propósito... Lembre-se de sua resolução e repita-a três vezes (PAUSA). A resolução tomada durante *Yoga Nidra* mudará sua vida. Você não pode escapar dela. (PAUSA).

FINAL

O corpo inteiro... O corpo inteiro... O corpo inteiro (PAUSA LONGA). Relaxe e focalize a atenção em sua respiração normal, a respiração que entra e sai, nas narinas (PAUSA LONGA). Mantenha a consciência da respiração e ao mesmo tempo desenvolva o relaxamento... Consciência de sua existência física. Tome consciência de seu corpo físico (PAUSA LONGA). Desenvolva consciência de seu corpo físico e visualize seu corpo deitado no chão (PAUSA). Visualize o ambiente a sua volta e deixe que sua mente se exteriorize completamente... Não abra os olhos (PAUSA). Você está praticando *Yoga Nidra*, tome consciência disso (PAUSA). Fique deitado até que sua mente se exteriorize. Comece a mover-se. Movimente aos pouco seu corpo: espreguice-se... Devagar. Não há pressa (PAUSA). Quando estiver completamente desperto, sente-se e abra os olhos. O exercício de *Yoga Nidra* está completo.

"*HARI OM TAT SAT*".

YOGA NIDRA 5

Preparação
Relaxamento (Antar Mouna)
Propósito
Rodízio e Conscientização (lado direito, lado esquerdo, frente e costas, partes internas do corpo, partes principais)
Respiração (entre-olhos; 54 a 1)
Sensações (frio, calor, dor, prazer)
Espaço Interior (Chidakash, pessoa, oceano, poço, pensamentos espontâneos)
Visualização dos Centros Psíquicos (localização)
Visualização dos Símbolos Psíquicos
Entre-Olhos / OM
Visualização Oceano / Templo
Propósito
Final
Seqüência de Visualizações Substitutivas:
Centros Psíquicos (localização e forma)
Símbolos Psíquicos
Entre-Olhos / OM
Sucessão Rápida de Imagens
Corpo Transparente
Aura
Ovo Dourado

PREPARAÇÃO

Prepare-se para *Yoga Nidra*: você já conhece a postura (PAUSA). Feche os olhos e ajeite-se confortavelmente. Se quiser fazer qualquer movimento, faça-o agora: depois de se ter posto em posição confortável, o corpo físico não se deve mover até o final da sessão de *Yoga Nidra*. (PAUSA). Devagar vá se acalmando até ficar completamente imóvel. Respire profundamente por três vezes e, quando expirar, deixe-se levar pela sensação de relaxamento (PAUSA). Por uma hora inteira esqueça suas preocupações e concentre-se em *Yoga Nidra* (PAUSA).

RELAXAMENTO

Tome consciência dos sons que vêm de fora (PAUSA). Focalize a atenção em cada um deles. Ouça, não analise os sons (PAUSA). Vá trazendo sua atenção para os sons mais próximos: fora do edifício, fora do aposento em que está e, finalmente, os sons de dentro do aposento (PAUSA). Desenvolva consciência deste aposento... As paredes, o teto e seu corpo físico deitado no chão. Visualize seu corpo no chão. Tome consciência de sua própria existência (PAUSA). Tome consciência de seu corpo físico, concentre-se em seu corpo físico como um todo... Conscientização da respiração normal (PAUSA). Prossiga nessa conscientização e sinta-se relaxado (PAUSA LONGA). Tome

consciência de que vai praticar *Yoga Nidra*. Diga mentalmente: "*Vou praticar Yoga Nidra*. *Vou praticar Yoga Nidra*". Só duas portas estão abertas: sensação e audição.
Yoga Nidra começa neste momento.

PROPÓSITO
Propósito, propósito... Repita sua resolução com convicção e ênfase por três vezes (PAUSA).

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO
Tome consciência das diferentes partes do corpo... Tão rápido quanto possível, a mente deve saltar de uma para outra.

(LADO DIREITO)

Polegar direito, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto, palma da mão, pulso, cotovelo, ombro, axila, lado direito do corpo, cintura, quadril, tendão do joelho, coxa, patela, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola do pé, dedão do pé direito, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto dedos...

(LADO ESQUERDO)

Polegar esquerdo, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto, palma da mão, pulso, cotovelo, ombro, axila, lado esquerdo do corpo, cintura, quadril, tendão do joelho esquerdo, coxa esquerda, patela, barriga da perna, tornozelo, calcanhar, sola o pé, dedão do pé esquerdo, segundo dedo, terceiro, quarto, quinto...

(FRENTE E COSTAS / FRENTE)

Vá até o topo da cabeça. Topo da cabeça, testa, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda, o espaço entre os olhos, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, narina direita, narina esquerda, face direita, face esquerda, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, clavícula direita, clavícula esquerda, peio direito, peito esquerdo, esterno, umbigo, abdome superior, abdome inferior, virilha direita, virilha esquerda, coxa direita, coxa esquerda, joelho direito, joelho esquerdo, tornozelo direito, tornozelo esquerdo, dedos do pé direito, dedos do pé esquerdo...

(FRENTE E COSTAS / COSTAS)

Agora as costas. Dedos do pé direito, dedos do pé esquerdo, sola do pé direito, sola do pé esquerdo, calcanhar direito, calcanhar esquerdo, barriga da perna direita, barriga

da perna esquerda, parte de trás do joelho direito, parte de trás do joelho esquerdo, parte de trás da coxa direita, parte de trás da coxa esquerda, nádega direita, nádega esquerda, quadril direito, quadril esquerdo, toda a coluna, escápula direita, escápula esquerda, parte posterior da cabeça, topo da cabeça...

(PARTES INTERNAS)

Partes internas do corpo. Pense no cérebro, comece com o cérebro. O cérebro, a passagem nasal entre o nariz e garganta, a língua, os dentes, o céu da boca, tímpano direito, tímpano esquerdo; a garganta por onde passa o ar; o canal alimentar por onde passa a comida; pulmão direito, pulmão esquerdo, coração, sinta o coração concentrando-se em suas batidas; o estômago que fica acima do umbigo, um pouco para a esquerda; o fígado, acima do umbigo, um pouco à direita; os rins direito e esquerdo, mais par trás, acima da cintura; e no abdome, um tubo muito longo e enrolado, chamado intestino delgado e um tubo em forma de U invertido, chamado intestino grosso.

Outra vez, mais rápido. Comece pelo cérebro. Cérebro, fossas nasais, língua, céu da boca, tímpano direito, tímpano esquerdo, garganta, canal alimentar, pulmão direito, pulmão esquerdo, coração, estômago, fígado, rins, intestino grosso, toda a parte interna do abdome...

(PARTES PRINCIPAIS)

Agora as partes principais do corpo. A perna direita inteira, a perna esquerda inteira, as duas pernas em conjunto; toda a cabeça; as costas inteiras; toda a frente do corpo; todos os órgãos internos; o corpo inteiro... O corpo inteiro... O corpo inteiro... O corpo inteiro... Visualize todo o seu corpo (PAUSA). Intensifique a conscientização, intensifique a conscientização... O corpo inteiro... O corpo inteiro (PAUSA LONGA).

Repita toda a série anterior mais uma vez.

Concentre-se no corpo deitado no chão... Seu corpo deitado no chão. Tome consciência dos pontos de contato entre o corpo e o chão (PAUSA). Cabeça-chão; ombros-chão; braços-chão; nádegas-chão; coxas-chão; barriga da perna-chão; calcanhares-chão... Todo o corpo e o chão (PAUSA).

RESPIRAÇÃO

Tome consciência da respiração; tome consciência de que respira. Conscientize-se de sua respiração normal, só perceba que respira, mais nada. (PAUSA LONGA). Continue a conscientização da respiração e gradualmente focalize a atenção no centro do espaço entre os olhos... Imagine que inspira e expira pelo ponto central entre os olhos; você respira pela testa (PAUSA). Imagine que o ar entra por entre os olhos até um ponto no centro da parte posterior da cabeça, passando por *Ajna Chakra*... Mantenha a consciência dessa passagem de ar (PAUSA LONGA). Conserve a consciência da respiração através do ponto entre os olhos e comece a contagem regressiva de 54: estou inspirando, 54 estou expirando, 54, etc... Continue a contar (PAUSA LONGA). Consciência completa da contagem e da respiração. Não adormeça. Se errar, volte ao início (PAUSA DE CINCO MINUTOS). Respire pelo centro dos olhos, tenha certeza de que está consciente do que está fazendo... Se atingir zero, volte a 54 e recomece (PAUSA DE CINCO MINUTOS). Abandone a contagem, mas mantenha a consciência da respiração... Consciência da respiração e de que está em *Shavasana*.

Nada mais que isso (PAUSA LONGA).

SENSAÇÕES

(FRIO)

Desperte a sensação de frio; concentre-se na coluna vertebral e desenvolva a sensação de frio e tremor (PAUSA). Concentre-se na respiração pela narina esquerda e desenvolva a sensação de frio em todo o corpo... A cada inspiração o corpo se torna mais frio... Mais frio (PAUSA). Concentre-se na narina esquerda e na passagem de ar através dela... A cada inspiração, o corpo se torna mais frio (PAUSA LONGA). Concentre-se no *Vishuddha Chakra*, no pescoço... É a origem da sensação de frio... Concentre-se em *Vishuddha* (PAUSA). Quando sua mente estiver completa e inteiramente concentrada neste centro psíquico, todo o corpo será envolvido pela sensação intensa de frio (PAUSA LONGA).

(CALOR)

Concentre-se em criar calor à volta de seu corpo... Desenvolva a manifestação de calor no corpo (PAUSA). Concentre-se em sentir-se envolvido numa atmosfera de calor em todo o corpo, dos pés à cabeça... Deixe que essa sensação penetre em seu corpo (PAUSA). Concentre-se na passagem de ar pela narina direita... A cada inspiração a

sensação de calor aumenta, dos pés à cabeça (PAUSA LONGA). Desenvolva a sensação de calor no corpo, concentrando-se no *Manipura Chakra*, na região do umbigo... Deste ponto você pode irradiar calor para todo o corpo, produzir calor (PAUSA LONGA). Gere calor em *Manipura*, no centro do umbigo e na narina direita (PAUSA). Concentre-se no calor que você mesmo gerou em volt o corpo. (PAUSA LONGA).

(DOR)

Relembre uma dor que sentiu... Qualquer dor... Procure desenvolver a lembrança a tal ponto que atinja até sua mente (PAUSA). Lembre-se da dor, sinta essa dor: desperte sua força de vontade e sinta or, real e imaginária, em qualquer parte do corpo ou em todo o corpo (PAUSA LONGA). Concentre sua mente onde quer que desperte a sensação de dor; reúna as partículas de energia da dor e aprofunde a conscientização... Manifeste a experiência de dor (PAUSA LONGA).

(PRAZER)

Relembre a sensação de prazer: prazer ligado ao sentido do paladar; prazer ligado à audição ou visão (PAUSA). Qualquer que seja a experiência de prazer – grande ou pequena – deve ser concentrada e depois desenvolvida numa sensação de êxtase total (PAUSA LONGA). Aprofunde a conscientização... Reúna todas as suas energias, toda a sua força e vontade... Manifeste a experiência de prazer intensa (PAUSA LONGA).

ESPAÇO INTERIOR

(PESSOA)

Chidakash, tome consciência de *Chidakash*, o espaço escuro à frente de sua testa (PAUSA). Visualize-se sentado em meditação, as pernas cruzadas, os olhos fechados. Você está sentado numa sala e à sua frente, também sentado em meditação, está alguém muito importante: é um acontecimento importante em sua vida (PAUSA LONGA). Você está sentado em meditação e ele está sentado em meditação também: o centro entre seus olhos e o centro entre os olhos dele, refletem uma só mente. Ambos respiram pelo centro entre os olhos, *Bhrumadhya*... Quando você expira, toca o centro entre os olhos dele; quando ele expira, toca o centro entre seus olhos... Uma união é assim estabelecida (PAUSA LONGA).

(OCEANO)

Agora se concentre no *Chidakash* e tome consciência de ondas que sobem num vasto oceano, sob um céu escuro (PAUSA). As ondas são o símbolo de seu inconsciente... Tome consciência do céu escuro, o vasto oceano e as ondas (PAUSA).

(POÇO)

Intensifique sua concentração e imagine um poço, muito fundo. Por meio de uma corda, desça tão fundo quanto possa e depois saia... Experimente (PAUSA LONGA).

(PENSAMENTOS ESPONTÂNEOS)

Volte a *Chidakash* e tome consciência de todo pensamento espontâneo que apareça (PAUSA). Tome consciência da sucessão de pensamentos espontâneos por algum tempo... Depois, sem completá-la, abandone-a... Desligue-se completamente e entre numa sucessão se pensamentos espontâneos diferente da primeira (PAUSA LONGA).

(PENSAMENTOS VOLUNTÁRIOS)

Agora cesse os pensamentos espontâneos, rejeite a sucessão de pensamentos espontâneos. Em vez disso, escolha um pensamento e desenvolva-o a sua vontade (PAUSA). Rejeite os pensamentos espontâneos e desenvolva um pensamento voluntário... Veja claramente este pensamento e continue; desenvolva-o (PAUSA LONGA).

CENTROS PSÍQUICOS

Visualização dos centros psíquicos, descoberta dos centros psíquicos no corpo físico. Comecemos de baixo para cima. Primeiro temos o *Mooladhara Chakra*, situado nos homens, no períneo, entre o ânus e o aparelho genital; nas mulheres situa-se na cérvix. Concentre-se no centro psíquico *Mooladhara* (PAUSA).

O segundo *Chakra* é chamado *Swadhisthana* e está localizado na extremidade inferior da coluna, no cóccix. Concentre-se em *Swadhisthana* (PAUSA).

O terceiro *Chakra* é *Manipura*, na coluna, à altura do umbigo. Concentre-se diretamente em *Manipura* ou, indiretamente, inspirando e expirando à altura o umbigo (PAUSA).

O quarto *Chakra* é *Anahata*, situado na coluna, bem atrás do coração e do osso esterno. Concentre-se em *Anahata* diretamente ou indiretamente, inspirando e expirando à altura do coração.

Vishuddha é o quinto *Chakra* e se localiza no pescoço. Concentre-se em *Vishuddha* (PAUSA).

O sexto *Chakra* é *Ajna*, na parte posterior do cérebro, no topo da coluna dorsal: no mesmo lugar em que fica a glândula pineal. Concentre-se em *Ajna* diretamente, ou indiretamente, inspirando e expirando pelo centro entre os olhos (PAUSA).

Bindu é o sétimo *Chakra*. Fica no topo e parte posterior da cabeça, onde os hindus usam um tufo de cabelo. Concentre-se em *Bindu* (PAUSA).

Por fim, o oitavo, *Sahasrara*, situado na coroa da cabeça. Concentre-se em *Sahasrara* (PAUSA LONGA).

Agora faça o rodízio pelos *Chakras* mais rapidamente. À medida que menciona cada *Chakra*, repita o nome e imagine que toca com o dedo o ponto onde ele se encontra: *Mooladhara*...períneo, cérvix; *Swadhisthana*...terminal inferior da coluna; *Manipura*...região atrás do umbigo; *Anahata*...atrás do coração; *Vishuddha*...pescoço; *Ajna*...por trás do centro entre os olhos; *Bindu*...parte posterior da cabeça; *Sahasrara*...coroa da cabeça (PAUSA).

Ainda uma vez: *Mooladhara*... *Swadhisthana*... *Manipura*... *Anahata*... *Vishuddha*... *Ajna*... *Bindu*... *Sahasrara*... *Bindu*... *Ajna*... *Vishuddha*... *Anahata*... *Manipura*... *Swadhisthana*... *Mooladhara* (PAUSA).

SÍMBOLOS PSÍQUICOS

Visualização dos símbolos dos *Chakras*, os símbolos dos centros psíquicos. Quando você se concentra e toma consciência do ponto de certo *Chakra* em particular, o símbolo ou visão desse *Chakra* florescerá em sua mente.

O símbolo psíquico de *Mooladhara* é um triângulo vermelho invertido. Concentre-se em *Mooladhara* e imagine um triângulo vermelho invertido (PAUSA). *Swadhisthana* representa a inconsciência. Concentre-se em *Swadhisthana* e visualize a inconsci6encia na forma de ondas num vasto oceano à noite (PAUSA). Um girassol amarelo vivo é o símbolo de *Manipura*. Concentre-se em *Manipura* e visualize o girassol (PAUSA). *Anahata*: concentre-se em *Anahata* e veja uma pequena chama de luz numa lampadazinha, que queima nas trevas de um enorme aposento; todo o universo está coberto de escuridão e, num canto, uma lampadazinha de óleo queima com uma chama dourada (PAUSA). O símbolo psíquico de *Vishuddha* são gotas frias de néctar...

Concentre-se em gotas frias de néctar (PAUSA). *Ajna* é a sede da intuição; concentre-se em *Ajna* (PAUSA). *Bindu*... Visualize a lua crescente à noite, ela é *Bindu* (PAUSA). Por fim, *Sahasrara*, visualizado como o fogo familiar onde os rituais se realizam, onde se fazem as iniciações e onde a família ora... A pira de fogo, com suas línguas de chama (PAUSA LONGA).

CENTRO ENTRE OS OLHOS

Concentre-se no centro entre os olhos. Concentre-se no centro entre os olhos. Descubra que existe um nervo que pulsa, ritmadamente... Com o ritmo dessa pulsação tome consciência de *OM* (PAUSA LONGA). Continue concentrando-se no centro entre os olhos... E descubra nele um pequeno círculo: um círculo pequeno que, sem nenhum esforço, se torna maior e maior até que se mistura com o infinito; sinta os círculos que se originam do centro entre seus olhos (PAUSA LONGA). Concentre-se no símbolo *OM* que está no ponto central entre seus olhos. Concentre-se no símbolo *OM* (PAUSA). Com cada inspiração e expiração veja a expansão e a contração de *OM* num círculo; no meio de seus olhos, com o ritmo da respiração, há uma expansão e contração de *OM*, num círculo (PAUSA LONGA).

OCEANO / TEMPLO

Intensifique seu poder de imaginação, concentração e concepção (PAUSA). Imagine um oceano calmo, escuro, de águas tranqüilas... Imagine-se pousada sobre a superfície... Lentamente comece a afundar (PAUSA). Torne-se inconsciente: afunde mais e mais (PAUSA). Afunde mais e mais e descubra os segredos de seu corpo... Num mundo absolutamente interior (PAUSA LONGA).

Intensifique sua imaginação: aumente seu poder de concepção (PAUSA). Veja uma selva escura e profunda; penetre nesta selva... Vá penetrando cada vez mais fundo (PAUSA). Penetre cada vez mis; mais ainda... Veja uma clareira solitária rodeada por um halo de luz... A luz vem de um templo próximo à clareira (PAUSA). O templo é como uma casa iluminada à noite: a luz vem lá de dentro... Mas, ao redor do templo, do lado de fora, também há um grande halo de luz que você pode ver de longe (PAUSA). Você se conscientiza de que o templo pulsa à vibração do som de *OM*... No interior do templo cantam-se *Mantras*, ouvem-se sinos e sente-se o perfume de incenso (PAUSA LONGA). Aproxime-se mais do templo, sinta a atmosfera de paz... A porta do templo está aberta, você espia lá para dentro e nada vê (PAUSA). Nada, a não ser um monge *Sannyasin*, vestido de roupagem cor de laranja e sentado na posição de

lótus (lótus *Asana*) com os olhos abertos. Sente-se à frente dele e olhe bem seu rosto... Procure saber quem é ele... Concentre-se (PAUSA LONGA).

PROPÓSITO

Conscientize-se de sua respiração... Tome consciência da respiração (PAUSA LONGA). Lembre-se de seu propósito (*Sankalpa*); repita seu propósito com fé e segurança. Por favor, repita seu *Sankalpa* ou propósito três vezes (PAUSA).

FINAL

O corpo inteiro... Todo o corpo... O corpo todo... Relaxe completamente e tome consciência de seu próprio corpo (PAUSA LONGA). Preste atenção à respiração normal, respiração tranqüila. Conscientize-se de sua respiração tranqüila. Conserve a consciência da respiração. Gradualmente concentre-se mais nela; torne-a mai forte (PAUSA). Tome consciência de sua existência física, de seu corpo físico e de seu estado de completo relaxamento. Ao mesmo tempo, sua respiração se torna mais forte... Inspire longa, lenta e profundamente... Depois expire (PAUSA). Tome consciência de seu corpo físico, totalmente relaxado, deitado no chão. Visualiza o aposento a sua volta, deixe que sua mente se vire para o mundo exterior, comece a mover-se devagar... Curve os dedos da mão... Mexa com os dedos dos pés, movimente os braços e pernas (PAUSA). Permaneça de olhos fechados, respire profundo algumas vezes e estique-se completamente por três vezes, os braços acima da cabeça. Não há pressa (PAUSA). Quando estiver desperto de todo, sente-se devagar e abra os olhos. O exercício de *Yoga Nidra* está acabado.

"*HARE OM TAT SAT*".

SEQÜÊNCIA ALTERNATIVA DE VISUALIZAÇÕES

A seqüência de visualizações que se segue representa uma variação da prática apresentada antes e pode ser considerada mais avançada.

Substitui-se a visualização *Oceano* / *Templo* pela visualização dos *Centros Psíquicos*, e o exercício se completa com o *Propósito* e *Final* como o anterior.

CENTROS PSÍQUICOS

Descoberta dos *Centros Psíquicos*, concentração nos centros psíquicos ou *Chakras*. Comunique-se comigo mentalmente e sinta a posição do *Chakra* como e o estivesse tocando com uma flor pequena:

Mooladhara...períneo, cérvix;
Swadhisthana...final da coluna, embaixo;
Manipura...atrás da região do umbigo;
Anahata...atrás do coração;
Vishuddha...pescoço;
Ajna...atrás do ponto central entre os olhos;
Bindu...topo posterior da cabeça;
Sahasrara...coroa da cabeça.

Sahasrara, *Bindu*, *Ajna*, *Vishuddha*, *Anahata*, *Manipura*, *Swadhithana*, *Mooladhara*.

Outra vez: *Mooladhara*, *Swadhisthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha*, *Ajna*, *Bindu*, *Sahasrara*. *Sahasrara*, *Bindu*, *Ajna*, *Vishuddha*, *Anahata*, *Manipura*, *Swadhithana*, *Mooladhara*.

Concentre-se na forma dos *Chakras*. À medida que cada centro for citado, procure visualizar uma flor de lótus, que surge dele:

Mooladhara (períneo, cérvix) – uma flor vermelha de lótus, de quatro pétalas. No centro está o Bija Mantra da semente Lam.
Swadhisthana (final da coluna) – flor azul de lótus, de seis pétalas. No centro o Mantra da semente Wam.
Manipura (atrás do umbigo) – flor amarela de lótus, de dez pétalas. O Mantra Ram no centro.
Anahata (atrás do coração) – lótus azul de doze pétalas; o Mantra Bija é Yam.
Vishuddha (pescoço) – lótus verde com dezesseis pétalas; o Mantra é Ham.
Ajna (entre - olhos) – lótus branco de duas pétalas. Mantra: OM.
Bindu (topo posterior da cabeça) – uma lua crescente.
Sahasrara (coroa da cabeça) – lótus vermelho de mil pétalas e um Shiva Lingam (símbolo da consciência) no centro (PAUSA).

SÍMBOLOS PSÍQUICOS

Concentre-se nos símbolos dos centros psíquicos... Desenvolva mentalmente imagens bem definidas, à medida que forem nomeados.

Mooladhara (períneo, cérvix) – triângulo vermelho invertido.
Swadhisthana (final da coluna) – o inconsciente, como as ondas no mar à noite.
Manipura (atrás do umbigo) – girassol amarelo brilhante.
Anahata (atrás do coração) – solitária chama de luz amarela.
Vishuddha (pescoço) – néctar e frio.
Ajna (entre olhos) – sede da intuição.
Bindu (topo posterior da cabeça) – lua crescente à noite.
Sahasrara (coroa da cabeça) – lareira acesa (PAUSA).

PONTO CENTRAL ENTRE OS OLHOS

Concentre-se no ponto central entre os olhos (PAUSA). Com a respiração, veja a expansão e contração de *OM*, num círculo, (PAUSA). Entre - olhos, com o ritmo da respiração expansão e contração de *OM*, num círculo (PAUSA LONGA).

IMAGENS RÁPIDAS

Agora iniciamos *Dharana*, ou seja, controle o conceito de um objeto. À medida que eu vá nomeando os objetos, intensifique seu poder de imaginação e procure seguir visualizando-os como se fossem reais; se não puder tome consciência do relaxamento físico e mental, o mais intensamente possível.

Shiva Lingam; *Cristo* de pé; chama trêmula de uma vela acesa; grande árvore de fícus; mangueira alta; goiabeira; carro em movimento na estrada; defunto sendo cremado; formação de nuvens coloridas; nuvens amarelas; fumaça; nuvens azuis; noite estrelada; noite enluarada; lua cheia; cão de pé; gato em repouso; elefante em movimento; cavalo correndo; aurora; crepúsculo; oceano agitado; *Shiva Lingam* no templo; *Cristo* de pé; grande lago de águas límpidas; lótus azul; lótus branco; lótus rosa; teia dourada de aranha; praia na beira de um rio; barco a vela navegando; defunto sendo cremado; esqueletos humanos; seu corpo físico deitado, sem roupa, completamente despido; cruz na torre de uma igreja; dentro da igreja um padre rezando; fiéis de joelhos; fumaça saindo da chaminé de uma casa velha; inverno frio; fogo aquecendo a casa; amanhecer; sinos de templo tocando; monge *Sannyasim* de cabeça raspada; um *Yogue* mergulhado em meditação; *Buda* em repouso; *Cristo* compassivo; cruz iluminada; um oceano infinito tranqüilo, de águas calmas; selva verde-escuro nas praias; serpentes, leões, cabras, convivendo pacificamente; escute os

sons, as vibrações de *OM* por toda a floresta. Intensifique sua conscientização, intensifique a conscientização (PAUSA LONGA).

CORPO TRANSPARENTE

Entre dentro de seu próprio corpo... Penetre em seu próprio corpo e tome consciência de seu *Prana*, energia vital, a energia de vida que se mostra sob a forma de calor (PAUSA). Você está consciente de seu próprio ser, consciente de uma espécie de calor, consciente de uma sensação agradável... Tome consciência de seu *Prana*, a energia vital... Sinta o *Prana* na forma de calor... Sinta-o na forma de calor... Sinta-o através de todo o corpo (PAUSA LONGA). Concentre-se no umbigo, um *Cordão Dourado* se projeta para cima, a partir de seu umbigo; do lado de cá desse cordão está seu corpo físico... Na outra extremidade está seu *Corpo Transparente* (PAUSA LONGA). Procure vê-lo (PAUSA). Procure ver o corpo transparente... Veja-o sem distinguir os órgãos (PAUSA). Do *Corpo Transparente*, tente ver agora seu corpo físico... O corpo físico parece mal delineado, sem nitidez de contornos, mas pode também ter linhas claras e duras (PAUSA). Veja os dois: o *Corpo Transparente* flutuando sobre o corpo físico, ligados pelo *Cordão Dourado* que une os umbigos (PAUSA LONGA).

AURA

Tome consciência de seu próprio ser, olhe-se (PAUSA). Olhe para si mesmo como se estivesse frente a um espelho... Ou como eu olho para você e você olha para mim (PAUSA). Olhe para seu próprio ser e olhe para sua *Aura*. Olhe-se de diferentes ângulos: de frente, da direita, da esquerda, de cima, de baixo... Procure e encontre sua *Aura* própria e verifique se é amarela, dourada, rosada, vermelha, roxa, amarelo puro, marrom, verde, amarelo queimado, preta, branca, azul, violeta (PAUSA LONGA).

OVO DOURADO

Tome consciência de sua existência. Procure saber, pergunte-se a si mesmo: "*Tenho consciência de meu ser*? *Estou dormindo*? *Estou desperto*?" Visualize todo seu corpo de cima abaixo, tão claramente como eu o vejo... Procure ver seu corpo como se estivesse fora dele. Pergunte-se: "*Serei eu este corpo, o corpo que me pertence, o corpo que eventualmente morrerá*?" (PAUSA). Agora atente para seus cinco sentidos, através dos quais você conhece o mundo. Pergunte: "*Serei esses sentidos, os sentidos que morrem com o corpo*?" (PAUSA). Tome consciência de sua mente, a mente que o faz compreender o mundo e a você mesmo, pergunte: "*Serei eu a mente, a mente que também morre*?" (PAUSA). Conscientize-se de você, de seu próprio ser. Olhe para você mesmo e tome consciência de sua *Aura*... Tome consciência dela. Indague: "*Serei eu esta Aura, cuja existência depende de meu corpo físico*?" (PAUSA). Olhe mais para diante... Tome consciência do *Prana* em seu corpo. Indague: "*Serei então este Prana*?"(PAUSA). Ainda uma vez, olhe para dentro de si e constate a existência de seu consciente, através do

qual você sabe que está praticando *Yoga Nidra*. Pergunte-se: "*Serei eu este consciente*? *O consciente sobreviverá quando morrer o corpo*?" (PAUSA). Olhe para dentro de si e veja um *Ovo Dourado* no centro de seu cérebro... Um *Ovo Dourado*, pequenino, muito pequenino, pequenino mesmo. Ele é a sede de seu supra-consciente (PAUSA). Um *Ovo Dourado*, muito pequeno, que é sede da consciência suprema, máxima, dentro de você, no centro de seu ser. Identifique-se com ele (PAUSA LONGA). Procure ver-se no *Ovo Dourado*, diga para você mesmo: "*Alem da mente*, *além do corpo*, *para lá dos sentidos*, *além do Karma*, *além da natureza e para além de tudo que é físico, mental, psíquico ou inconsciente*. *ESTE OVO DOURADO REPRESENTA MEU SER"* (PAUSA LONGA). Diga a sua mente: "*EU SOU ESTE* OVO *DOURADO*" (PAUSA LONGA).

Complete o exercício com o propósito como anteriormente.

"*HARE OM TAT SAT*".

APÊNDICE

A

Esquema completo das práticas.

Preparação – Shavasana. Instruções gerais. Aviso para não se movimentar ou adormecer.
Relaxamento – Corpo / OM. Antar Mouna. OM / Respiração.
Propósito – Enuncie seu propósito.
Rodízio de Conscientização – Lado direito. Lado esquerdo. Costas. Frente. Partes principais: frente e costas. Parte de trás do lado direito. Parte de trás do lado esquerdo. Todas as costas. Toda a frente. Partes internas.
Conscientização do Corpo Físico – Corpo / Chão. Corpo / Espelho. Corpo / Pele.
Respiração – Umbigo, peito, garganta, narina. Garganta / Umbigo. Alternação mental das narinas. Entre - olhos.
Sensações – Peso / Leveza. Frio / Calor. Dor / Prazer.
Espaço Interior – Espaço à frente os olhos e da testa. Chidakash. Cores e esquemas. Oceano. Poço. Pensamento espontâneo. Meditação.
Visualização de Histórias – Parque / Templo. Montanha. Corpo flutuante. Poço / Oceano. Entre - Olhos / OM / Ovo Dourado.
Espaço Interior - (opcional).
Visualização dos Centros Psíquicos – Posição e forma dos centros psíquicos ou Chakras. Rodízio repetido por todos eles.
Visualização dos Símbolos Psíquicos – Os símbolos de cada Chakra.
Visualização Entre - Olhos / OM – Círculos de OM concêntricos no ponto central entre os olhos.
Visualização de Asanas – Visualize-se praticando os vários Asanas.
Movimentação no Tempo – Repasse, em ordem inversa, os acontecimentos do dia.
Visualização Rápida de Imagens – Enunciação rápida de uma vasta seleção de imagens.
Visualização de História – Oceano / Templo. Oceano / Floresta.
Visualização do Corpo Transparente - corpo físico e corpo transparente ligados pelo Cordão Dourado.
Visualização da Aura – Cores.
Visualização do Ovo Dourado – Ovo Dourado dentro de luz ofuscante em Chidakash. Ovo Dourado no centro do cérebro.
Propósito – Repita o propósito.
Final – Respiração, conscientização do corpo e do ambiente externo.

“HARE OM TAT SAT”.

B

Exercícios Graduais Baseados em Yoga Nidra – 1 a 5.

1ª Parte

As práticas se diferenciam por:
Emprego de visualizações alternativas.
Abandono de um ou mais exercícios.

Nos dois casos termina-se a prática com o propósito e o mesmo final do exercício inicial.

Yoga Nidra 1
Exercício Completo.
Abandone “visualização de imagens”.
Abandone “visualização de imagens” e varie a forma do exercício de respiração (por exemplo, usando a conscientização do umbigo e garganta).

Yoga Nidra 2
Prática Completa.
Complete o exercício com visualização alternativa (V.A.1).
Complemente com V.A.2.
Complemente com V.A.3.
Abandone “sensações” e as outras partes.

Yoga Nidra 3
Exercício Completo.
Complemente com V.A.1.
Complemente com V.A.2.
Complemente com V.A.3.

Yoga Nidra 4
Prática Completa.
Abandone visualização do “Ovo Dourado”.
Abandone visualização rápida de imagens.
Abandone visualização de “Asanas” e de “movimentação no tempo”.
Abandone qualquer visualização, desde “Asanas” até o “ovo dourado”.

Yoga Nidra 5
Prática Completa.
Complemente com a seqüência alternativa de visualização.
Evitar na Yoga Nidra 1:
Visualização dos “símbolos psíquicos”.
Visualização dos “centros psíquicos” e dos “símbolos psíquicos”.
E faça como em b, e também evite visualização do ponto central entre - olhos.

Evitar no Yoga Nidra 2:
Visualização do “corpo transparente” e da “aura”.
Visualização dos “centros psíquicos” e dos “símbolos psíquicos”.

Combinações possíveis entre 1 e 2.
Permuta entre a visualização de “centros psíquicos”, “símbolos psíquicos” e “entre - olhos / OM”.
Em Yoga Nidra 2, substituir a visualização de “imagens rápidas” até o “ovo dourado”, por “oceano / templo”.
Inserir em Yoga Nidra 1, a visualização do “corpo transparente”e da “aura” entre “entre - olhos / OM” e “oceano / templo”.
Quaisquer outras combinações que ache adequadas.

2ª Parte

Exercícios originados da mistura de partes de *Yoga Nidra* 1 até 5, e empregando o esquema proposto na parte A deste apêndice. Embora cada prática de *Yoga Nidra* tenha uma seqüência muito semelhante, cada parte dessa seqüência é diferente uma da outra e variam entre si para cada sessão de *Yoga*. Em geral a seqüência de exercícios é organizada em razão de sua dificuldade, a começar de *Yoga Nidra* 1 até alcançar *Yoga Nidra* 5. Um grande número de variações pode ser realizado, mas em vez de indicá-lo em minúcia, daremos apenas as linhas gerais.

PREPARAÇÃO E RELAXAMENTO
Existem vários métodos e o leitor usará o que julgar mais efetivo. Note bem que a "*preparação*" em *Yoga Nidra* 1 é para principiantes. Muitas pessoas acham que a técnica de *Antar Mouna* é excelente para o relaxamento preliminar.

RODÍZIO DE CONSCIENTIZAÇÃO

É idêntico para as primeiras práticas, mas para as mais avançadas é diferente. Pode ser modificado em cada prática como desejar o instrutor. Parece haver maior vantagem em conservar o mesmo sistema durante um tempo mais ou menos longo: é esta a razão da inclusão de, pelo menos, todo o lado direito e depois o lado esquerdo em todos os exercícios. Um bom método de variação seria o de adicionar em vez de substituir os pontos citados do corpo físico. Poder-se-ia, por exemplo, misturar o rodízio de conscientização de *Yoga Nidra* 1, com alguns pontos de *Yoga Nidra* 3.

CONSCIENIZAÇÃO DO CORPO FÍSICO
Pode ser usado em qualquer das práticas. Lembre-se, porém, de que a sensação de epiderme, a sensação experimentada pela pele do corpo, é um exercício bem mais sutil, não é apenas uma conscientização do corpo físico.

RESPIRAÇÃO

Os exercícios podem também ser usados em qualquer das práticas, mas é bom notar:
Quanto mais profunda e longa a conscientização da respiração, mais profundo também será o relaxamento, desde que o praticante não adormeça.
A sucessão usada para obter melhores resultados é a seguinte:
Alternância mental das narinas (o exercício mais efetivo e mais forte);
Ponto central entre os olhos e o umbigo / garganta (médio);
Umbigo / peito / garganta / narina (o mais fraco).

Um emprego mais freqüente de respiração com *Mantra* e respiração psíquica (*Sushumna*) é uma outra possibilidade.

SENSAÇÕES

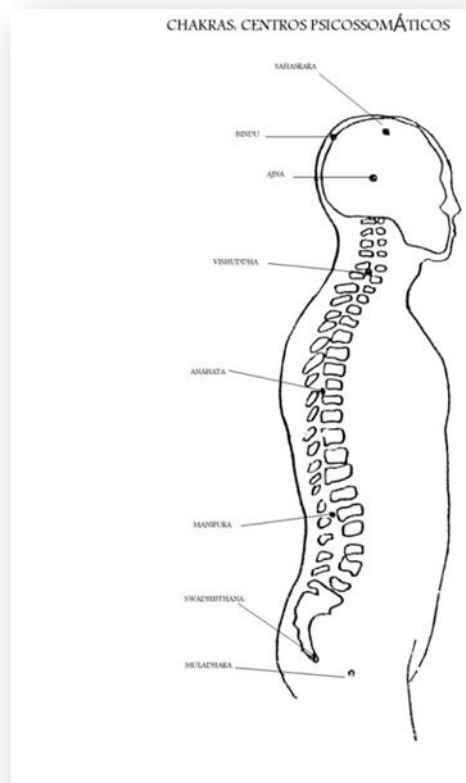
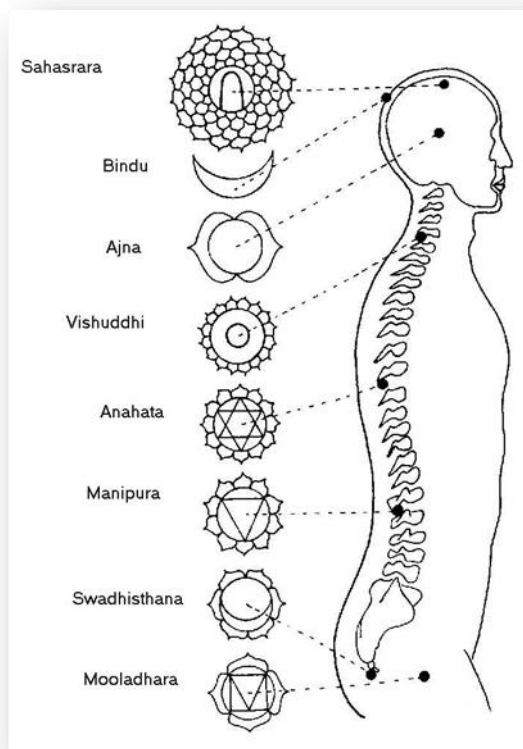
São bastante eficientes para obter relaxamento mais profundo que levará à visualização. Podem ser misturadas ou combinadas de várias maneiras. Pelo menos dois pares de sensações devem ser escolhidos para um exercício. Por exemplo, frio / calor, peso / leveza. A inclusão de sensações é uma boa maneira de alongar uma prática e *Yoga Nidra* 3.

VISUALIZAÇÕES

Muitas combinações podem ser feitas, mas preste atenção a esses pontos:

As mesmas visualizações (inclusive visualizações alternativas) podem ser usadas tanto em Yoga Nidra 2 quanto na 3. A mesma permuta pode acontecer entre Yoga Nidra 4 e 5.
As seguintes visualizações de 4 e 5 podem ser empregadas em exercícios de Yoga Nidra 2 e 3: "espaço interior", "Asana", movimentação no tempo, "imagens rápidas", "Ovo Dourado", "Oceano / Floresta".
Recomenda-se enfaticamente que os "centros psíquicos", "símbolos psíquicos", "corpo transparente", "aura" só sejam empregados nas classes mais adiantadas.

PROPÓSITO E FINAL

A parte do "*propósito*" é quase sempre igual. Se houver necessidade de maiores instruções, Informações mais minuciosas podem ser oferecidas quanto à natureza do propósito (veja a parte teórica). O final varia de acordo com o estado de relaxamento alcançado, um relaxamento mais profundo requer um final mais cuidadoso e lento.

<u>Figura – Os *Chakras*: Centros Psicossomáticos</u>

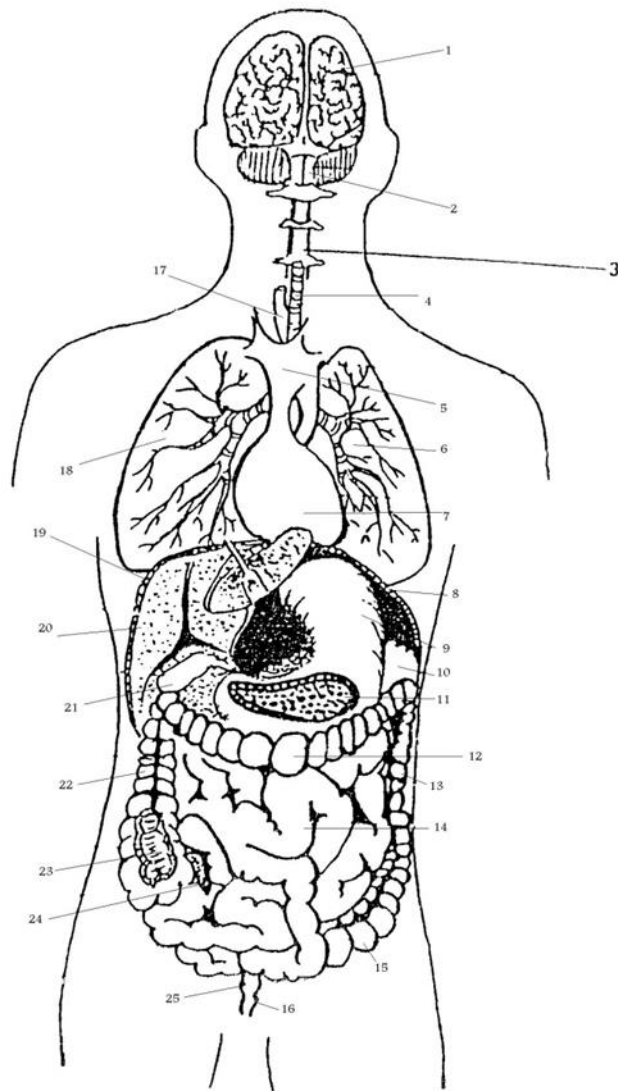



Figura – Diagrama dos Órgãos Internos

Chave para o Diagrama dos Órgãos Internos:

1 – Cérebro
2 – Medula Espinhal
3 – Coluna Vertebral
4 – Traquéia
5 – Artéria Aorta
6 – Pulmão Esquerdo
7 – Coração
8 – Diafragma
9 – Estômago
10 – Baço
11 – Pâncreas
12 – Cólon Transverso
13 – Cólon Descendente
14 – Intestino Delgado
15 – Cólon Sigmóide
16 – Ânus
17 – Esôfago
18 – Pulmão Direito
19 – Diafragma
20 – Fígado
21 – Vesícula Biliar
22 – Cólon Ascendente
23 – Ceco
24 – Apêndice
25 - Reto